

2019

第七屆全港運動會
The 7th Hong Kong Games
28.4 - 2.6.2019

全港運動
Our City, All City Games!



康樂及文化事務署 主辦 離島區議會 贊助

大嶼山 / 坪洲 / 愉景灣

4月

康體活動

活動項目	活動編號	活動日期 (星期)	活動時間	活動地點	報名日期 (候補日期)
正確使用健身室設施簡介會	40523521	13/4 (六)	下午 2:00- 下午 5:00	坪洲體育館	22-28/2 (27/3)
	40523523	20/4 (日)		梅窩體育館	
	40523622	14/4 (日)	上午 9:00- 中午 12:00	長洲體育館	14/3
	40523653	6/4 (六)	下午 7:00- 下午 10:00	東涌文東路體育館	22-28/2 (27/3)
	40523678	18/4 (四)			
康體匯敘 - 太極	40523605	17/4-3/7 (三) (1/5 除外)	下午 8:00- 下午 9:30	東涌逸東邨排球場	即場報名
	40523607	27/4-6/7 (六)		大澳路二號遊樂場	
	40523612	4/4-13/6 (四)	下午 7:00- 下午 8:30	東涌逸東邨排球場	
	40523614	8/4-8/7 (一) (22/4,13/5,1/7 除外)	上午 9:00- 上午 10:30	文東路公園籃球場	
	40523615	9/4-18/6 (二)	下午 8:00- 下午 9:30	達東路花園	
康體匯敘 - 八段錦	40523640	11/4-30/5 (四)	下午 7:50- 下午 9:20	海傍街體育館	即場報名
社交舞同樂日	40523638	14/4 (日)	下午 7:45- 下午 10:15	海傍街體育館	14/3
中國舞同樂日	40524409	14/4 (日)	下午 1:00- 下午 3:00	長洲體育館	14/3
園藝講座 - 中醫的「四診」	40523621	25/4 (四)	上午 10:00- 中午 12:00	東涌北公園 (活動室)	25/3
活力長者計劃 - 乒乓球同樂	40523650	3/4-24/4 (三)	上午 10:00- 上午 11:00	東涌文東路體育館	4/3
	40523652		上午 11:00- 中午 12:00		
長者康體匯敘 - 太極	40523588	4/4-25/4 (四)	上午 9:30- 上午 10:30	梅窩體育館	即場報名
	40523589	6/4-27/4 (六) (20/4 除外)			
	40523642	27/4-15/6 (六)			
長者康體匯敘 - 門球	40523623	9/4-7/5 (二)	上午 9:00- 上午 11:00	長洲體育館	即場報名
長者陸上暢遊	40523511	10/4 (三)	上午 9:00- 下午 5:00	大埔海濱公園、 香港文化博物館	22-28/2 (27/3)

訓練班

活動項目	活動編號	活動日期 (星期)	活動時間	活動地點	報名日期 (候補日期)
長跑訓練班	40523620	14/4-23/6 (日) (21/4 除外)	上午 8:00- 上午 10:00	東涌北公園	14/3
瑜珈訓練班	40523675	14/4-30/6 (日) (21/4,12/5 除外)	下午 2:00- 下午 4:00	東涌文東路體育館	22-28/2 (27/3)
器械健體訓練班	40523570	15/4-30/5 (一、四) (22/4,13/5 除外)	下午 9:00- 下午 10:00	坪洲體育館	15/3
	40523577	17/4-12/6 (一、三) (22/4,1/5,13/5,27/5,10/6 除外)	上午 10:30- 上午 11:30	梅窩體育館	18/3
健體舞訓練班	40523569	7/4-30/6 (日) (21/4 除外)	上午 9:00- 上午 10:00	梅窩體育館	7/3
	40523657	11/4-21/5 (二、四)	上午 9:00- 上午 10:00	東涌文東路體育館	22-28/2 (27/3)
	40523659		上午 10:00- 上午 11:00		
	40523644	2/4-9/5 (二、四)	下午 7:00- 下午 8:00		4/3
	40523646		下午 8:00- 下午 9:00		
社交舞訓練班	40523515	14/4-23/6 (日) (21/4 除外)	下午 4:00- 下午 6:00		愉景灣社區會堂
	40523584	6/4-15/6 (六) (20/4 除外)	下午 7:00- 下午 9:00	梅窩體育館	6/3
	40523594	2/4-4/6 (二)	下午 7:45- 下午 9:45	坪洲體育館	4/3
西方土風舞訓練班	40523513	14/4-30/6 (日) (21/4,28/4 除外)	下午 2:00- 下午 4:00	愉景灣社區會堂	14/3
	40523673	14/4-30/6 (日) (21/4,12/5 除外)	下午 4:00- 下午 6:00	東涌文東路體育館	
爵士舞訓練班	40523571	7/4-16/6 (日) (21/4 除外)	上午 10:00- 中午 12:00	梅窩體育館	7/3
	40523587	2/4-4/6 (二)	下午 3:20- 下午 5:20	坪洲體育館	4/3
網球訓練班	40523617	13/4-22/6 (六) (20/4 除外)	上午 9:00- 上午 11:00	東涌富東邨網球場	22-28/2 (27/3)
羽毛球訓練班	40523585	7/4-16/6 (日) (21/4 除外)	下午 2:00- 下午 4:00	梅窩體育館	7/3
	40523586		下午 4:00- 下午 6:00		
	40523656	8/4-16/5 (一、四) (22/4,13/5 除外)	下午 7:00- 下午 9:00	東涌文東路體育館	22-28/2 (27/3)
乒乓球訓練班	40523582	13/4-22/6 (六) (20/4 除外)	下午 4:15- 下午 6:15	梅窩體育館	13/3
兒童舞訓練班	40523580	6/4-15/6 (六) (20/4 除外)	下午 2:00- 下午 4:00	梅窩體育館	6/3
	40523671	13/4-22/6 (六) (20/4 除外)		東涌文東路體育館	13/3
壓力處理及鬆弛技巧訓練班	40523578	7/4-14/7 (日) (21/4 除外)	中午 12:00- 下午 1:00	梅窩體育館	7/3
身心伸展訓練班	40523592	3/4-12/6 (三) (1/5 除外)	下午 7:10- 下午 8:10	坪洲體育館	7/3
	40523593		下午 8:10- 下午 9:10		
第二階段圍棋訓練班	40523685	28/4-9/6 (日) (12/5 除外)	上午 10:00- 中午 12:00	東涌文東路體育館	28/3
籃球訓練班	40523681	23/4-25/6 (二)	下午 7:00- 下午 9:00	東涌文東路體育館	22/3
長者健體訓練班	40523564	25/4-8/6 (四、六)	上午 8:00- 上午 9:00	坪洲體育館	25/3
	40523565		上午 9:00- 上午 10:00		
	40523575	1/4-3/6 (一、三) (8/4,22/4,1/5,13/5,27/5 除外)	上午 8:30- 上午 9:30	梅窩體育館	1/3
	40523576	上午 9:30- 上午 10:30			
	40523664	12/4-5/6 (三、五) (19/4,1/5 除外)	上午 8:00- 上午 9:00	東涌文東路體育館	22-28/2 (27/3)
	40523667		上午 9:00- 上午 10:00		
	40523668		上午 10:00- 上午 11:00		
長者室內短墊滾球訓練班	40523648	2/4-21/5 (二)	下午 1:30- 下午 3:30	東涌文東路體育館	22-28/2 (27/3)
長者室內門球訓練班	40523647	2/4-21/5 (二)	上午 10:00- 中午 12:00	東涌文東路體育館	22-28/2 (27/3)

查詢電話：離島區康樂事務辦事處 2852 3220 長洲體育館 2981 6285 海傍街體育館 2981 5409 坪洲體育館 2983 1271 梅窩體育館 2984 2334 東涌文東路體育館 2109 2421



2019



第七屆全港運動會
The 7th Hong Kong Games
28.4 - 2.6.2019

全港運動
Our City, 全城躍動
our Games!



Organized by Leisure & Cultural Services Department
Sponsored by Islands District Council

April

Lantau Island / Peng Chau / Discovery Bay

Leisure Activity

Programme	Programme Number	Date (Day)	Time	Venue	Date of Enrolment (Remaining Quota Enrolment)
Briefing on Proper Ways to Use Fitness Equipment	40523521	13/4 (Sa)	2:00pm-5:00pm	Peng Chau Sports Centre	22-28/2 (27/3)
	40523523	20/4 (Su)	2:00pm-5:00pm	Mui Wo Sports Centre	22-28/2 (27/3)
	40523622	14/4 (Su)	9:00am-12:00nn	Cheung Chau Sports Centre	14/3
	40523653	6/4 (Sa)	7:00pm -10:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22-28/2 (27/3)
	40523678	18/4 (Th)	7:00pm -10:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22-28/2 (27/3)
Mt Pts - Tai Chi	40523605	17/4-3/7 (W) (excl.1/5)	8:00pm-9:30pm	Volleyball Court, Yat Tung Estate, Tung Chung	Walk-in
	40523607	27/4-6/7 (Sa)	8:00pm-9:30pm	Tai O Road Playground No.2	Walk-in
	40523612	4/4-13/6 (Th)	7:00pm-8:30pm	Volleyball Court, Yat Tung Estate, Tung Chung	Walk-in
	40523614	8/4-8/7 (M) (excl.22/4,13/5,1/7)	9:00am-10:30am	Man Tung Road Park, Basketball Court	Walk-in
	40523615	9/4-18/6 (Tu)	8:00pm-9:30pm	Tat Tung Road Garden	Walk-in
Mt Pts - Baduanjin	40523640	11/4-30/5 (Th)	7:50pm-9:20pm	Praya Street Sports Centre	Walk-in
Social Dance Fun Day	40523638	14/4 (Su)	7:45pm-10:15pm	Praya Street Sports Centre	14/3
Chinese Dance Fun Day	40524409	14/4 (Su)	1:00pm-3:00pm	Cheung Chau Sports Centre	14/3
Horticultural Seminar	40523621	25/4 (Th)	10:00am-12:00nn	Tung Chung North Park (Activity Room)	25/3
HES - Table-tennis Play-in	40523650	3/4-24/4 (W)	10:00am-11:00am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4/3
	40523652	3/4-24/4 (W)	11:00am-12:00nn	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4/3
Mt Pts for Elderly - Tai Chi	40523588	4/4-25/4 (Th)	9:30am-10:30am	Mui Wo Sports Centre	Walk-in
	40523589	6/4-27/4 (Sa) (excl.20/4)	9:30am-10:30am	Mui Wo Sports Centre	Walk-in
	40523642	27/4-15/6 (Sa)	8:15am-9:15am	Praya Street Sports Centre	Walk-in
Mt Pts for Elderly - Gateball	40523623	9/4-7/5 (Tu)	9:00am-11:00am	Cheung Chau Sports Centre	Walk-in
Land Excursion for Elderly	40523511	10/4 (W)	9:00am-5:00pm	Tai Po Waterfront Park, HK Heritage Museum	22-28/2 (27/3)

Training Course

Programme	Programme Number	Date (Day)	Time	Venue	Date of Enrolment (Remaining Quota Enrolment)
Long Distance Running Training Course	40523620	14/4-23/6 (Su) (excl.21/4)	8:00am-10:00am	Tung Chung North Park	14/3
Yoga Training Course	40523675	14/4-30/6 (Su) (excl.21/4,12/5)	2:00pm -4:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22-28/2 (27/3)
Fitness (Multi-gym) Training Course	40523570	15/4-30/5 (M, Th) (excl.22/4,13/5)	9:00pm-10:00pm	Peng Chau Sports Centre	15/3
	40523577	17/4-12/6 (M, W) (excl.22/4,1/5,13/5,27/5,10/6)	10:30am-11:30am	Mui Wo Sports Centre	18/3
Aerobic Dance Training Course	40523569	7/4-30/6 (Su) (excl.21/4)	9:00am-10:00am	Mui Wo Sports Centre	7/3
	40523657	11/4-21/5 (Tu, Th)	9:00am-10:00am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22-28/2 (27/3)
	40523659		10:00am-11:00am		
	40523644	2/4-9/5 (Tu, Th)	7:00pm-8:00pm		4/3
	40523646		8:00pm-9:00pm		
Social Dance Training Course	40523515	14/4-23/6 (Su) (excl.21/4)	4:00pm-6:00pm		Discovery Bay Community Hall
	40523584	6/4-15/6 (Sa) (excl.20/4)	7:00pm-9:00pm	Mui Wo Sports Centre	6/3
	40523594	2/4-4/6 (Tu)	7:45pm-9:45pm	Peng Chau Sports Centre	4/3
Western Folk Dance Training Course	40523513	14/4-30/6 (Su) (excl.21/4,28/4)	2:00pm-4:00pm	Discovery Bay Community Hall	14/3
	40523673	14/4-30/6 (Su) (excl.21/4,12/5)	4:00pm-6:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	
Jazz Training Course	40523571	7/4-16/6 (Su) (excl.21/4)	10:00am-12:00nn	Mui Wo Sports Centre	7/3
	40523587	2/4-4/6 (Tu)	3:20pm-5:20pm	Peng Chau Sports Centre	4/3
Tennis Training Course	40523617	13/4-22/6 (Sa) (excl.20/4)	9:00am-11:00am	Tennis Court, Fu Tung Estate, Tung Chung	22-28/2 (27/3)
Badminton Training Course	40523585	7/4-16/6 (Su) (excl.21/4)	2:00pm-4:00pm	Mui Wo Sports Centre	7/3
	40523586		4:00pm-6:00pm		
	40523656	8/4-16/5 (M, Th) (excl.22/4,13/5)	7:00pm-9:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22-28/2 (27/3)
Table-tennis Training Course	40523582	13/4-22/6 (Sa) (excl.20/4)	4:15pm-6:15pm	Mui Wo Sports Centre	13/3
Children Dance Training Course	40523580	6/4-15/6 (Sa) (excl.20/4)	2:00pm-4:00pm	Mui Wo Sports Centre	6/3
	40523671	13/4-22/6 (Sa) (excl.20/4)		Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	13/3
Stress Management & Physical Relaxation Training Course	40523578	7/4-14/7 (Su) (excl.21/4)	12:00nn-1:00pm	Mui Wo Sports Centre	7/3
Body-Mind Stretch Training Course	40523592	3/4-12/6 (W) (excl.1/5)	7:10pm-8:10pm	Peng Chau Sports Centre	7/3
	40523593		8:10pm-9:10pm		
Level II GO Training Course	40523685	28/4-9/6 (Su) (excl.12/5)	10:00am-12:00nn	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	28/3
Basketball Training Course	40523681	23/4-25/6 (Tu)	7:00pm-9:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22/3
Fitness Exercise Training Course for Elderly	40523564	25/4-8/6 (Th, Sa)	8:00am- 9:00am	Peng Chau Sports Centre	25/3
	40523565		9:00am- 10:00am		
	40523575	1/4-3/6 (M, W) (excl.8/4,22/4,1/5,13/5,27/5)	8:30am- 9:30am	Mui Wo Sports Centre	1/3
	40523576		9:30am- 10:30am		
	40523664	12/4-5/6 (W, F) (excl.19/4,1/5)	8:00am- 9:00am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22-28/2 (27/3)
	40523667	12/4-5/6 (W, F) (excl.19/4,1/5)	9:00am- 10:00am		
	40523668		10:00am- 11:00am		
Indoor Short Mat Bowling Training Course	40523648	2/4-21/5 (Tu)	1:30pm-3:30pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22-28/2 (27/3)
Indoor Gateball Training Course for Elderly	40523647	2/4-21/5 (Tu)	10:00am-12:00nn	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22-28/2 (27/3)

Enquiries : Islands District Leisure Services Office(2852 3220) Cheung Chau Sports Centre(2981 6285) Praya Street Sports Centre(2981 5409) Mui Wo Sports Centre(2984 2334) Peng Chau Sports Centre(2983 1271) Tung Chung Man Road Sports Centre(2109 2421)

