

2018



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)
正確使用健身室簡介會	40489872	8/4 (日)	下午 2:00- 下午 5:00	坪洲體育館	20-26/2(29/3)
	40489873	15/4 (日)	下午 2:00- 下午 5:00	梅窩體育館	
	40490236	14/4 (六)	下午 2:00- 下午 5:00	長洲體育館	14/3
	40490140	6/4 (五)	下午 7:00- 下午 10:00	東涌文東路體育館	20-26/2(29/3)
	40490180	22/4 (日)	下午 2:00- 下午 5:00		
康體匯敘 - 太極	40490009	12/4-26/4 (四)(19/4 除外)	上午 9:30- 上午 10:30	梅窩體育館	即場報名
	40490011	7/4-28/4 (六)(21/4 除外)	上午 9:30- 上午 10:30		
	40490078	18/4-27/6 (三)	下午 8:00- 下午 9:30	東涌逸東邨排球場	
	40490080	28/4-7/7 (六)	下午 8:00- 下午 9:30	大澳路二號遊樂場	
	40490053	9/4-25/6 (一)(18/6 除外)	上午 9:00- 上午 10:30	文東路公園籃球場	
	40490055	10/4-3/7 (二)(1/5,22/5 除外)	下午 8:00- 下午 9:30	達東路花園	
	40490056	12/4-21/6 (四)	下午 7:00- 下午 8:30	東涌逸東邨排球場	
康體匯敘 - 八段錦	40490235	12/4-31/5 (四)	下午 7:50- 下午 9:20	海傍街體育館	即場報名
舞蹈同樂	40490237	22/4 (日)	下午 7:45- 下午 10:15	海傍街體育館	19/3
園藝講座 - 春夏養生 - 涼茶篇	40490064	26/4 (四)	上午 10:00- 中午 12:00	東涌北公園 (活動室)	27/3
活力長者計劃 - 普及體操同樂	40490004	6/4-27/4 (五)	上午 9:00- 上午 11:00	坪洲體育館	即場報名
活力長者計劃 - 乒乓球同樂	40490134	4/4-25/4 (三)	上午 10:00- 上午 11:00	東涌文東路體育館	6/3
	40490136	4/4-25/4 (三)	上午 11:00- 中午 12:00		
長者康體匯敘 - 門球	40490240	24/4-5/6 (二)(1/5,22/5 除外)	上午 9:00- 上午 11:00	長洲體育館	即場報名
長者陸上暢遊	40489867	11/4 (三)	上午 9:00- 下午 5:00	青嶼幹線觀景台、迪欣湖	20-26/2(29/3)

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)
青少年五人足球訓練班	40489879	9/4-11/6 (一)	下午 7:45- 下午 9:45	坪洲體育館	9/3
長跑訓練班	40490060	22/4-24/6 (日)	上午 8:00- 上午 10:00	東涌北公園	22/3
太極訓練班	40489870	26/4-18/8 (二、四、六)(1/5,22/5 除外)	上午 8:30- 上午 9:30	梅窩體育館	26/3
	40490098	25/4-17/8 (一、三、五)(18/6,2/7 除外)	上午 8:00- 上午 9:00	東涌逸東邨排球場	26/3
太極劍訓練班	40495330	9/4-1/8 (一、三、五)(18/6,2/7 除外)	下午 7:45-8:45	坪洲海濱遊樂場	9/3
	40495329	9/4-1/8 (一、三、五)(18/6,2/7 除外)	下午 8:45-9:45	坪洲海濱遊樂場	9/3
瑜珈訓練班	40490013	25/4-27/6 (三)	下午 7:10- 下午 9:10	坪洲體育館	23/3
	40490143	8/4-10/6 (日)	下午 3:00- 下午 5:00	東涌文東路體育館	20-26/2(29/3)
器械健體訓練班	40490014	9/4-17/5 (一、四)	下午 9:00- 下午 10:00	坪洲體育館	8/3
	40490029	18/4-6/6 (一、三)(23/4,14/5,28/5 除外)	上午 10:30- 上午 11:30	梅窩體育館	
	40490152	10/4-24/5 (二、四)(1/5,22/5 除外)	下午 2:00- 下午 3:00	東涌文東路體育館	12/3
	40490153	10/4-24/5 (二、四)(1/5,22/5 除外)	下午 3:00- 下午 4:00		
	40490172	16/4-23/5 (一、三)	下午 8:00- 下午 9:00		
	40490174	16/4-23/5 (一、三)	下午 9:00- 下午 10:00		
健體舞訓練班	40490007	8/4-24/6 (日)	上午 9:00- 上午 10:00	梅窩體育館	1/3
	40490164	10/4-24/5 (二、四)(1/5,22/5 除外)	上午 9:00- 上午 10:00	東涌文東路體育館	20-26/2(29/3)
	40490165		上午 10:00- 上午 11:00		
	40490124	3/4-17/5 (二、四)(5/4,1/5 除外)	下午 7:00- 下午 8:00	東涌文東路體育館	1/3
40490125	下午 8:00- 下午 9:00				
社交舞訓練班	40489869	22/4-24/6 (日)	下午 4:00- 下午 6:00	愉景灣社區會堂	14/3
	40490176	18/4-20/6 (三)	下午 8:00- 下午 10:00	東涌文東路體育館	20-26/2(29/3)
西方土風舞訓練班	40489868	22/4-24/6 (日)	下午 2:00- 下午 4:00	愉景灣社區會堂	2/3
	40490142	8/4-10/6 (日)	下午 4:00- 下午 6:00	東涌文東路體育館	
爵士舞訓練班	40490016	8/4-10/6 (日)	上午 10:00- 中午 12:00	梅窩體育館	7/3
網球訓練班	40490058	14/4-16/6 (六)	上午 9:00- 上午 11:00	東涌富東邨網球場	20-26/2(29/3)
	40489875	14/4-16/6 (六)	下午 6:00- 下午 8:00	坪洲體育館	20-26/2(29/3)
羽毛球訓練班	40489876	25/4-27/6 (三)	下午 7:00- 下午 9:00	東涌文東路體育館	22/3
	40490138	4/4-4/5 (三、五)	上午 9:00- 上午 11:00		
	40490145	9/4-10/5 (一、四)	下午 7:00- 下午 9:00	東涌文東路體育館	20-26/2(29/3)
	40490035	7/4-9/6 (六)	下午 2:00- 下午 4:00		
兒童舞訓練班	40490033	8/4-15/7 (日)(1/7 除外)	中午 12:00- 下午 1:00	梅窩體育館	7/3
壓力處理及鬆弛技巧訓練班	40490184	15/4-20/5 (日)	上午 10:00- 中午 12:00	東涌文東路體育館	16/3
籃球訓練班	40490130	3/4-19/6 (二)(1/5,22/5 除外)	下午 7:00- 下午 9:00	東涌文東路體育館	2/3
長者健體訓練班	40489877	26/4-9/6 (四、六)	上午 8:00- 上午 9:00	坪洲體育館	15/3
	40489878	26/4-9/6 (四、六)	上午 9:00- 上午 10:00		
	40490025	18/4-20/6 (一、三)	上午 8:30- 上午 9:30	梅窩體育館	
	40490026	(23/4,14/5,28/5,11/6,18/6 除外)	上午 9:30- 上午 10:30	東涌文東路體育館	20-26/2(29/3)
	40490148	18/4-1/6 (三、五)	上午 8:00- 上午 9:00		
	40490149	18/4-1/6 (三、五)	上午 9:00- 上午 10:00		
長者室內短墊滾球訓練班	40490169	10/4-12/6 (二)(1/5,22/5 除外)	下午 1:30- 下午 3:30	東涌文東路體育館	20-26/2(29/3)
長者室內門球訓練班	40490147	10/4-12/6 (二)(1/5,22/5 除外)	上午 10:00- 中午 12:00	東涌文東路體育館	20-26/2(29/3)

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

2018

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	40489872	8/4(Sun)	2:00pm-5:00pm	Peng Chau Sports Centre	20-26/2(29/3)
	40489873	15/4(Sun)	2:00pm-5:00pm	Mui Wo Sports Centre	
	40490236	14/4(Sat)	2:00pm-5:00pm	Cheung Chau Sports Centre	14/3
	40490140	6/4(Fri)	7:00pm-10:00pm	Tung Chung Man	20-26/2(29/3)
	40490180	22/4(Sun)	2:00pm-5:00pm	Tung Road Sports Centre	
Mt Pts - Tai Chi	40490009	12/4-26/4(Thu)(excl.19/4)	9:30am-10:30am	Mui Wo Sports Centre	Walk-in
	40490011	7/4-28/4 (Sat)(excl.21/4)	9:30am-10:30am		
	40490078	18/4-27/6(Wed)	8:00pm-9:30pm	Volleyball Court, Yat Tung Estate, Tung Chung	
	40490080	28/4-7/7(Sat)	8:00pm-9:30pm	Tai O Road Playground No.2	
	40490053	9/4-25/6 (Mon)(excl.18/6)	9:00am-10:30am	Man Tung Road Park, Basketball Court	
	40490055	10/4-3/7 (Tue)(excl.1/5,22/5)	8:00pm-9:30pm	Tat Tung Road Garden	
	40490056	12/4-21/6(Thu)	7:00pm-8:30pm	Volleyball Court, Yat Tung Estate, Tung Chung	
Mt Pts - Baduanjin	40490235	12/4-31/5(Thu)	7:50pm-9:20pm	Praya Street Sports Centre	Walk-in
Dance Play-in	40490237	22/4(Sun)	7:45pm-10:15pm	Praya Street Sports Centre	19/3
Horticultural Seminar	40490064	26/4(Thu)	10:00am-12:00nn	Tung Chung North Park (Activity Room)	27/3
HES - General Gymnastics Play-in	40490004	6/4-27/4(Fri)	9:00am-11:00am	Peng Chau Sports Centre	Walk-in
HES - Table-tennis Play-in	40490134	4/4-25/4(Wed)	10:00am-11:00am	Tung Chung Man	6/3
	40490136		11:00am-12:00nn	Tung Road Sports Centre	
Mt Pts for Elderly - Gateball	40490240	10/4-5/6 (Tue)(excl.1/5,22/5)	9:00am-11:00am	Cheung Chau Sports Centre	Walk-in
Land Excursion for Elderly	40489867	11/4(Wed)	9:00am-5:00pm	Lantau Link V.P., Inspiration Lake	20-26/2(29/3)

Training Course

Programme	Programme Number	Date (Day)	Time	Venue	Date of Enrolment (Remaining Quota Enrolment)
5-a-side Soccer Training Course for Youth	40489879	9/4-11/6(Mon)	7:45pm-9:45pm	Peng Chau Sports Centre	9/3
Long Distance Running Training Course	40490060	22/4-24/6(Sun)	8:00am-10:00am	Tung Chung North Park	22/3
Tai Chi Training Course	40489870	26/4-18/8 (Tue, Thu, Sat) (excl.1/5,22/5)	8:30am-9:30am	Mui Wo Sports Centre	26/3
	40490098	25/4-17/8 (Mon,Wed, Fri) (excl.18/6,2/7)	8:00am-9:00am	Volleyball Court, Yat Tung Estate, Tung Chung	
	40495330	9/4-1/8 (Mon,Wed, Fri) (excl. 18/6,2/7)	7:45pm-8:45pm	Peng Chau Waterfront Playground	9/3
Tai Chi Sword Training Course	40495329	9/4-1/8 (Mon,Wed, Fri) (excl. 18/6,2/7)	8:45pm-9:45pm	Peng Chau Waterfront Playground	9/3
Yoga Training Course	40490013	25/4-27/6(Wed)	7:10pm-9:10pm	Peng Chau Sports Centre	23/3
	40490143	8/4-10/6(Sun)	3:00pm-5:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	20-26/2(29/3)
Fitness (Multi-gym) Training Course	40490014	9/4-17/5(Mon, Thu)	9:00pm-10:00pm	Peng Chau Sports Centre	8/3
	40490029	18/4-6/6 (Mon, Wed) (excl.23/4,14/5,28/5)	10:30am-11:30am	Mui Wo Sports Centre	8/3
	40490152	10/4-24/5 (Tue, Thu) (excl.1/5,22/5)	2:00pm-3:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	12/3
	40490153		3:00pm-4:00pm		
	40490172	16/4-23/5(Mon, Wed)	8:00pm-9:00pm		
40490174		9:00pm-10:00pm			
Aerobic Dance Training Course	40490007	8/4-24/6(Sun)	9:00am-10:00am	Mui Wo Sports Centre	1/3
	40490164	10/4-24/5 (Tue, Thu) (excl.1/5,22/5)	10:00am-11:00am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	20-26/2(29/3)
	40490165		7:00pm-8:00pm		
	40490124	3/4-17/5 (Tue, Thu) (excl.5/4,1/5)	8:00pm-9:00pm		1/3
	40489869	22/4-24/6(Sun)	4:00pm-6:00pm	Discovery Bay Community Hall	14/3
Social Dance Training Course	40490176	18/4-20/6(Wed)	8:00pm-10:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	20-26/2(29/3)
Western Folk Dance Training Course	40489868	22/4-24/6(Sun)	2:00pm-4:00pm	Discovery Bay Community Hall	2/3
	40490142	8/4-10/6(Sun)	4:00pm-6:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	2/3
Jazz Training Course	40490016	8/4-10/6(Sun)	10:00am-12:00nn	Mui Wo Sports Centre	7/3
Tennis Training Course	40490058	14/4-16/6(Sat)	9:00am-11:00am	Tennis Court, Fu Tung Estate, Tung Chung	20-26/2(29/3)
Badminton Training Course	40489875	14/4-16/6(Sat)	6:00pm-8:00pm	Peng Chau Sports Centre	20-26/2(29/3)
	40489876	25/4-27/6(Wed)	7:00pm-9:00pm		22/3
	40490138	4/4-4/5(Wed, Fri)	9:00am-11:00am	Tung Chung	20-26/2(29/3)
	40490145	9/4-10/5(Mon,Thu)	7:00pm-9:00pm	Man Tung Road Sports Centre	
Children Dance Training Course	40490035	7/4-9/6(Sat)	2:00pm-4:00pm	Mui Wo Sports Centre	14/3
Stress Management & Physical Relaxation Training Course	40490033	8/4-15/7 (Sun)(excl.1/7)	12:00nn-1:00pm	Mui Wo Sports Centre	7/3
Level II GO Training Course	40490184	15/4-20/5(Sun)	10:00am-12:00nn	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	16/3
Basketball Training Course	40490130	3/4-19/6 (Tue)(excl.1/5,22/5)	7:00pm-9:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	2/3
Fitness Exercise Training Course for Elderly	40489877	26/4-9/6(Thu, Sat)	8:00am-9:00am	Peng Chau Sports Centre	15/3
	40489878		9:00am-10:00am		
	40490025	18/4-20/6 (Mon, Wed) (excl. 23/4,14/5,28/5,11/6,18/6)	8:30am-9:30am	Mui Wo Sports Centre	
	40490026		9:30am-10:30am		
	40490148	18/4-1/6(Wed, Fri)	8:00am-9:00am	Tung Chung	
40490149		9:00am-10:00am	Man Tung Road Sports Centre		
Indoor Short Mat Bowling Training Course	40490169	10/4-12/6 (Tue)(excl.1/5,22/5)	1:30pm-3:30pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	20-26/2(29/3)
Indoor Gateball Training Course for Elderly	40490147	10/4-12/6 (Tue)(excl.1/5,22/5)	10:00am-12:00nn	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	20-26/2(29/3)

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)