

# 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

# 5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)
響應第六十一屆體育節 — 籃球推廣日	40491692	27/5 (日)	下午 1:00 - 下午 3:00	東涌文東路體育館	即場報名
	40491694		下午 3:00 - 下午 5:00		
正確使用健身室簡介會	40491658	12/5 (六)	下午 2:00 - 下午 5:00	坪洲體育館	22/3-28/3 (30/4)
	40491659	19/5 (六)		梅窩體育館	
	40491680	5/5 (六)	下午 3:00 - 下午 6:00	東涌文東路體育館	17/4
	40491699	13/5 (日)	上午 9:00 - 中午 12:00	長洲體育館	
	40491681	18/5 (五)	下午 7:00 - 下午 10:00	東涌文東路體育館	22/3-28/3 (30/4)
康體匯敘 - 太極	40491662	3/5-31/5 (四)	上午 9:30 - 上午 10:30	梅窩體育館	即場報名
	40491663	5/5-26/5 (六)			
	40493409	28/5-20/8 (一) (18/6,2/7 除外)	下午 6:30 - 下午 8:00	海傍街體育館 天台休憩處	
	40491664	3/5-12/7 (四)	上午 8:15 - 上午 9:15		
乒乓球同樂	40491701	20/5 (日)	下午 7:45 - 下午 8:45	海傍街體育館	25/4
	40491704		下午 8:45 - 下午 9:45		
舞蹈同樂	40495284	18/5 (五)	下午 7:45 - 下午 9:45	坪洲體育館	18/4
園藝講座 - 春夏養生 - 涼茶篇	40490064	3/5 (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	40491661	4/5-25/5 (五)	上午 9:00 - 上午 11:00	坪洲體育館	即場報名
	40491676	15/5-21/6 (二、四) (22/5,19/6 除外)	上午 8:00 - 上午 9:00		
	40491677	2/5-30/5 (三)	上午 9:00 - 上午 10:00	東涌文東路體育館	22/3-28/3 (30/4)
	40491686		上午 10:00 - 上午 11:00		
40491688	上午 11:00 - 中午 12:00	3/4			
長者康體匯敘 — 太極	40492020	12/5-30/6 (六)	上午 8:15 - 上午 9:15	海傍街體育館	即場報名
長者日營	40491651	25/5 (五)	上午 9:00 - 下午 4:00	曹公潭戶外康樂中心	22/3-28/3 (30/4)

## 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)
拯溺訓練班 (銅章課程)	40492039	18/5-29/6 (一、三、五) (18/6 除外)	下午 7:30 - 下午 9:30	東涌游泳池 (主池)	17/4
成人背泳訓練班	40492037	4/5-25/5 (一、三、五)	上午 9:00 - 上午 10:00	東涌游泳池 (訓練池)	16/4
第一階段成人胸泳訓練班	40492040	4/5-28/5 (一、三、五) (23/5 除外)	上午 8:00 - 上午 9:00		
	40492041	4/5-25/5 (一、三、五)	下午 8:30 - 下午 9:30		
第二階段成人胸泳訓練班	40492042	17/5-21/6 (二、四) (22/5 除外)	上午 9:00 - 上午 10:00	東涌游泳池 (訓練池)	20/4
第三階段成人胸泳訓練班	40492049	4/5-25/5 (一、三、五)	上午 8:00 - 上午 9:00		
第一階段成人捷泳訓練班	40492043	4/5-28/5 (一、三、五) (23/5 除外)	上午 9:00 - 上午 10:00	東涌游泳池 (訓練池)	24/4
	40492044	4/5-25/5 (一、三、五)	下午 7:30 - 下午 8:30		
第二階段成人捷泳訓練班	40492045	17/5-21/6 (二、四) (22/5 除外)	上午 8:00 - 上午 9:00	東涌游泳池 (訓練池)	23/4
	40492032	11/5-27/6 (三、五)	下午 4:00 - 下午 5:00		
水中健體訓練班	40492033		17/5-5/7 (二、四) (22/5 除外)	下午 5:00 - 下午 6:00	愉景灣廣場
	40492034	下午 7:30 - 下午 8:30			
	40492035	下午 8:30 - 下午 9:30			
太極訓練班	40491649	23/5-7/11 (二、四) (17/10 除外)	上午 7:45 - 上午 9:15	東涌富東邨羽毛球場	23/4
	40491666	24/5-11/9 (二、四、六)	上午 7:30 - 上午 8:30	愉景灣社區會堂	22/3-28/3 (30/4)
社交舞訓練班	40491647	8/5-17/7 (三) (22/5 除外)	下午 2:00 - 下午 4:00	梅窩體育館	17/4
	40491660	5/5-7/7 (六)	下午 7:00 - 下午 9:00	東涌文東路體育館	22/3-28/3 (30/4)
	40491678	12/5-14/7 (六)	上午 9:00 - 上午 11:00	坪洲體育館	17/4
兒童舞訓練班	40491656	12/5-14/7 (六)	上午 10:00 - 中午 12:00	東涌文東路體育館	22/3-28/3 (30/4)
乒乓球訓練班	40491657	11/5-13/7 (五)	下午 8:00 - 下午 10:00	梅窩體育館	23/4
	40491652	26/5-4/8 (六) (16/6 除外)	下午 4:15 - 下午 6:15		
	40491653		下午 1:00 - 下午 3:00	坪洲體育館	
羽毛球訓練班	40491648	30/5-29/6 (三、五)	上午 9:00 - 上午 11:00	東涌文東路體育館	22/3-28/3 (30/4)
	40491650	19/5-21/7 (六)	下午 1:00 - 下午 3:00	愉景灣社區會堂	20/4
第一階段長者游泳訓練班	40492046	4/5-28/5 (一、三、五) (23/5 除外)	上午 7:00 - 上午 8:00	東涌游泳池 (訓練池)	22/3-28/3 (30/4)
	40492047	17/5-21/6 (二、四) (22/5 除外)			
第二階段長者游泳訓練班	40492048	4/5-25/5 (一、三、五) (23/5 除外)	上午 10:00 - 上午 11:00	東涌游泳池 (主池)	
第三階段長者游泳訓練班	40492050	4/5-28/5 (一、三、五)	上午 7:00 - 上午 8:00		

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

May

# Lantau Island / Peng Chau / Discovery Bay

## Leisure Activity

Programme	Programme Number	Date (Day)	Time	Venue	Date of Enrolment (Remaining Quota Enrolment)
In Response to the 61th Festival of Sport - Basketball	40491692	27/5 (Sun)	1:00pm - 3:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	Walk-in
	40491694		3:00pm - 5:00pm		
Briefing on Proper Ways to Use Fitness Equipment	40491658	12/5 (Sat)	2:00pm - 5:00pm	Peng Chau Sports Centre	22/3-28/3 (30/4)
	40491659	19/5 (Sat)		Mui Wo Sports Centre	
	40491680	5/5 (Sat)	3:00pm - 6:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	
	40491699	13/5 (Sun)	9:00am - 12:00nn	Cheung Chau Sports Centre	17/4
Briefing on Proper Ways to Use Fitness Equipment (Eng)	40491681	18/5 (Fri)	7:00pm - 10:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22/3-28/3 (30/4)
	40491662	3/5-31/5 (Thu)	9:30am - 10:30am	Mui Wo Sports Centre	Walk-in
40491663	5/5-26/5 (Sat)				
Mt Pts - Tai Chi	40493409	28/5-20/8 (Mon) (excl. 18/6,2/7)	6:30pm - 8:00pm	Praya Street Sports Centre Roof-top SOA	
	40491664	3/5-12/7 (Thu)	8:15am - 9:15am		
Table-tennis Fun Day	40491701	20/5 (Sun)	7:45pm - 8:45pm	Praya Street Sports Centre	25/4
	40491704		8:45pm - 9:45pm		
Dance Play-in	40495284	18/5 (Fri)	7:45pm - 9:45pm	Peng Chau Sports Centre	18/4
Horticultural Seminar	40490064	3/5 (Thu)	10:00am - 12:00nn	Tung Chung North Park (Activity Room)	27/3
HES - Gymnastics For All	40491661	4/5-25/5 (Fri)	9:00am - 11:00am	Peng Chau Sports Centre	Walk-in
	40491676	15/5-21/6 (Tue, Thu) (excl. 22/5,19/6)	8:00am - 9:00am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22/3-28/3 (30/4)
	40491677		9:00am - 10:00am		
HES - Table-tennis Play-in	40491686	2/5-30/5 (Wed)	10:00am - 11:00am		3/4
	40491688		11:00am - 12:00nm		
Mt. Pts for Elderly – Tai Chi	40492020	12/5-30/6 (Sat)	8:15am - 9:15am	Praya Street Sports Centre	Walk-in
Day Camp for Elderly	40491651	25/5 (Fri)	9:00am - 4:00pm	Tso Kung Tam ORC	22/3-28/3 (30/4)

## Training Course

Programme	Programme Number	Date (Day)	Time	Venue	Date of Enrolment (Remaining Quota Enrolment)
Life Saving Training Course (Bronze Medallion)	40492039	18/5-29/6 (Mon, Wed, Fri) (excl. 18/6)	7:30pm - 9:30pm	Tung Chung Swimming Pool (Main Pool)	17/4
Backstroke Training Course for Adult	40492037	4/5-25/5 (Mon, Wed, Fri)	9:00pm - 10:00pm	Tung Chung Swimming Pool (Training Pool)	16/4
Level I Breaststroke Training Course for Adult	40492040	4/5-28/5 (Mon, Wed, Fri) (excl. 23/5)	8:00am - 9:00am		
	40492041	4/5-25/5 (Mon, Wed, Fri)	8:30pm - 9:30pm		
Level II Breaststroke Training Course for Adult	40492042	17/5-21/6 (Tue, Thu) (excl. 22/5)	9:00am - 10:00am		
Level III Breaststroke Training Course for Adult	40492049	4/5-25/5 (Mon, Wed, Fri)	8:00am - 9:00am	Tung Chung Swimming Pool (Main Pool)	16/4
Level I Front Crawl Training Course for Adult	40492043	4/5-28/5 (Mon, Wed, Fri) (excl. 23/5)	9:00am - 10:00am	Tung Chung Swimming Pool (Training Pool)	20/4
	40492044	4/5-25/5 (Mon, Wed, Fri)	7:30pm - 8:30pm		
Level II Front Crawl Training Course for Adult	40492045	17/5-21/6 (Tue, Thu) (excl. 22/5)	8:00am - 9:00am		
	40492032	11/5-27/6 (Wed, Fri)	4:00pm - 5:00pm		
40492033	5:00pm - 6:00pm				
Hydro Fitness Training Course	40492034	17/5-5/7 (Tue, Thu) (excl. 22/5)	7:30pm - 8:30pm		24/4
	40492035		8:30pm - 9:30pm		
	40491649		23/5-7/11 (Tue, Thu) (excl. 17/10)		
Tai Chi Training Course	40491666	24/5-11/9 (Tue, Thu, Sat)	7:30am - 8:30pm	Badminton Court, Fu Tung Estate, Tung Chung	23/4
	40491647	8/5-17/7 (Tue) (excl. 22/5)	2:00pm - 4:00pm	Discovery Bay Community Hall	10/4
Social Dance Training Course	40491660	5/5-7/7 (Sat)	7:00pm - 9:00pm	Mui Wo Sports Centre	22/3-28/3 (30/4)
	40491678	12/5-14/7 (Sat)	9:00am - 11:00am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	17/4
Children Dance Training Course	40491656	12/5-14/7 (Sat)	10:00am - 12:00nn	Peng Chau Sports Centre	22/3-28/3 (30/4)
Table Tennis Training Course	40491657	11/5-13/7 (Fri)	8:00pm - 10:00pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	23/4
	40491652	26/5-4/8 (Sat) (excl. 16/6)	4:15pm - 6:15pm	Mui Wo Sports Centre	
	40491653		1:00pm - 3:00pm	Peng Chau Sports Centre	
Badminton Training Course	40491648	30/5-29/6 (Wed, Fri)	9:00am - 11:00am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	22/3-28/3 (30/4)
	40491650	19/5-21/7 (Sat)	1:00pm - 3:00pm	Discovery Bay Community Hall	20/4
Level I Swimming Course for Elderly	40492046	4/5-28/5 (Mon, Wed, Fri) (excl. 23/5)	7:00am - 8:00am	Tung Chung Swimming Pool (Training Pool)	22/3-28/3 (30/4)
	40492047	17/5-21/6 (Tue, Thu) (excl. 22/5)			
Level II Swimming Course for Elderly	40492048	4/5-28/5 (Mon, Wed, Fri) (excl. 23/5)	10:00am - 11:00am		
Level III Swimming Course for Elderly	40492050	4/5-25/5 (Mon, Wed, Fri)	7:00am - 8:00am	Tung Chung Swimming Pool (Main Pool)	

