



2021 大嶼山 / 坪洲 / 愉景灣

康體活動

活動項目	活動編號	活動日期 (星期)	時間	地點	報名 / 投表日期 (抽籤日期)
舞蹈同樂	40599340	11/6 (五)	下午 7:45- 下午 9:45	坪洲體育館	14/5
正確使用健身室設施簡介會	40599277	6/6 (日)	上午 9:00- 中午 12:00	長洲體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
正確使用健身室設施簡介會	40599292	5/6 (六)	下午 7:00- 下午 10:00	東涌文東路體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
正確使用健身室設施簡介會	40599300	18/6 (五)	下午 2:00- 下午 5:00	東涌文東路體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
正確使用健身室設施簡介會	40599335	6/6 (日)	下午 2:00- 下午 5:00	坪洲體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
正確使用健身室設施簡介會	40599341	13/6 (日)	下午 2:00- 下午 5:00	梅窩體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
小型網球同樂日	40599346	26/6 (六)	下午 2:00- 下午 5:00	坪洲體育館	即場報名
小型網球同樂日	40599348	26/6 (六)	上午 9:30- 下午 12:30	梅窩體育館	即場報名
網球同樂日	40599357	6/6 (日)	下午 2:00- 下午 5:00	長洲公園網球場	即場報名
中國象棋同樂日	40596307	20/6 (日)	下午 2:00- 下午 5:00	東涌北公園活動室	即場報名
園藝講座	40600789	17/6 (四)	上午 10:30- 下午 12:30	東涌北公園活動室	17/5
園藝講座 - 中醫運動養生	40600773	24/6 (四)	上午 10:30- 下午 12:30	東涌北公園活動室	24/5
活力長者計劃 - 羽毛球	40599330	4/6-25/6 (五)	上午 10:00- 中午 12:00	坪洲體育館	即場報名
活力長者計劃 - 羽毛球	40599332	3/6-24/6 (四)	下午 2:00- 下午 4:00	梅窩體育館	即場報名
活力長者計劃 - 普及體操同樂	40599286	1/6-6/7 (1/7 除外) (二, 四)	上午 8:00- 上午 9:00	東涌文東路體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
活力長者計劃 - 普及體操同樂	40599287	1/6-6/7 (1/7 除外) (二, 四)	上午 9:00- 上午 10:00	東涌文東路體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
活力長者計劃 - 乒乓球同樂	40599327	1/6-29/6 (15/6 除外) (二)	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	40599290	2/6-30/6 (三)	上午 10:00- 上午 11:00	東涌文東路體育館	10/5
活力長者計劃 - 乒乓球同樂	40599291	2/6-30/6 (三)	上午 11:00- 中午 12:00	東涌文東路體育館	10/5
康體匯敘 - 太極	40599359	10/6-26/8 (1/7 除外) (四)	上午 8:15- 上午 9:15	海傍街體育館天台休憩處	即場報名
長者康體匯敘 - 太極	40599329	3/6-24/6 (四)	上午 9:30- 上午 10:30	梅窩體育館	即場報名
康體匯敘 - 八段錦	40599284	24/6-19/8 (四)	下午 7:50- 下午 9:20	海傍街體育館	即場報名
長者康體匯敘 - 門球	40599270	1/6-29/6 (二)	上午 9:00- 上午 11:00	長洲體育館	即場報名

訓練班

活動項目	活動編號	活動日期 (星期)	時間	地點	報名 / 投表日期 (抽籤日期)
成人胸泳訓練班 (第一階段)	40598265	2/6-25/6 (14/6 除外) (一, 三, 五)	上午 8:00- 上午 9:00	東涌游泳池 (訓練池)	4/5
成人胸泳訓練班 (第一階段)	40598266	2/6-25/6 (14/6 除外) (一, 三, 五)	下午 7:30- 下午 8:30	東涌游泳池 (訓練池)	4/5
成人胸泳訓練班 (第二階段)	40598273	29/6-3/8 (1/7 除外) (二, 四)	上午 8:00- 上午 9:00	東涌游泳池 (訓練池)	31/5
成人背泳訓練班	40598264	2/6-25/6 (14/6 除外) (一, 三, 五)	上午 8:00- 上午 9:00	東涌游泳池主池	4/5
成人捷泳訓練班 (第一階段)	40598267	2/6-25/6 (14/6 除外) (一, 三, 五)	上午 9:00- 上午 10:00	東涌游泳池 (訓練池)	4/5
成人捷泳訓練班 (第一階段)	40598268	2/6-25/6 (14/6 除外) (一, 三, 五)	下午 8:30- 下午 9:30	東涌游泳池 (訓練池)	4/5
成人捷泳訓練班 (第二階段)	40598274	29/6-3/8 (1/7 除外) (二, 四)	上午 9:00- 上午 10:00	東涌游泳池 (訓練池)	31/5
成人捷泳訓練班 (第三階段)	40598269	2/6-25/6 (14/6 除外) (一, 三, 五)	上午 9:00- 上午 10:00	東涌游泳池主池	4/5
健體舞訓練班	40599288	1/6-13/7 (1/7 除外) (二, 四)	上午 9:00- 上午 10:00	東涌文東路體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
健體舞訓練班	40599289	1/6-13/7 (1/7 除外) (二, 四)	上午 10:00- 上午 11:00	東涌文東路體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
健體舞訓練班	40599317	22/6-3/8 (1/7 除外) (二, 四)	下午 7:00- 下午 8:00	東涌文東路體育館	25/5
健體舞訓練班	40599318	22/6-3/8 (1/7 除外) (二, 四)	下午 8:00- 下午 9:00	東涌文東路體育館	25/5
西方土風舞訓練班	40600755	20/6-29/8 (4/7 除外) (日)	下午 2:00- 下午 4:00	愉景灣社區會堂	20/5
社交舞訓練班	40600775	20/6-29/8 (4/7 除外) (日)	下午 4:00- 下午 6:00	愉景灣社區會堂	20/5
爵士舞訓練班	40599268	3/6-12/8 (1/7 除外) (四)	上午 10:00- 中午 12:00	愉景灣社區會堂	5/5
爵士舞訓練班	40599298	13/6-22/8 (1/8 除外) (日)	上午 10:00- 中午 12:00	東涌文東路體育館	17/5
器械健體訓練班	40599343	16/6-4/8 (28/6, 12/7, 26/7 除外) (一, 三)	上午 11:00- 中午 12:00	梅窩體育館	18/5
羽毛球訓練班	40599269	5/6-28/8 (3, 10/7, 21/8 除外) (六)	下午 1:00- 下午 3:00	愉景灣社區會堂	7/5
羽毛球訓練班	40599325	30/6-1/9 (三)	下午 7:00- 下午 9:00	東涌文東路體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
親子羽毛球訓練班	40599294	5/6-10/7 (六)	下午 7:00- 下午 9:00	東涌文東路體育館	13/5
壁球訓練班	40599350	26/6-14/8 (六)	下午 7:00- 下午 9:00	坪洲體育館	28/5
乒乓球訓練班	40599296	11/6-13/8 (五)	下午 8:00- 下午 10:00	東涌文東路體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
圍棋訓練班 (第一階段)	40599324	27/6-8/8 (1/8 除外) (日)	上午 10:00- 中午 12:00	東涌文東路體育館	31/5
長者游泳訓練班 (第一階段)	40598270	2/6-25/6 (14/6 除外) (一, 三, 五)	上午 7:00- 上午 8:00	東涌游泳池 (訓練池)	4-9/5 (12/5) {28/5}
長者游泳訓練班 (第二階段)	40598271	2/6-25/6 (14/6 除外) (一, 三, 五)	上午 10:00- 上午 11:00	東涌游泳池 (訓練池)	4-9/5 (12/5) {28/5}
長者游泳訓練班 (第二階段)	40598275	29/6-3/8 (1/7 除外) (二, 四)	上午 7:00- 上午 8:00	東涌游泳池 (訓練池)	4-9/5 (12/5) {28/5}
長者游泳訓練班 (第三階段)	40598272	2/6-25/6 (14/6 除外) (一, 三, 五)	上午 7:00- 上午 8:00	東涌游泳池主池	4-9/5 (12/5) {28/5}
長者室內門球訓練班	40599314	22/6-10/8 (二)	上午 10:00- 中午 12:00	東涌文東路體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}
長者室內短墊滾球訓練班	40599316	22/6-10/8 (二)	下午 1:30- 下午 3:30	東涌文東路體育館	4-9/5 (12/5) {28/5}





2021 Lantau Island / Peng Chau / Discovery Bay Leisure Activity

Programme	Programme Number	Date (Day)	Time	Venue	Enrollment (Date of Balloting)
Dance Play-in	40599340	11/6 (F)	7:45 pm-9:45 pm	Peng Chau Sports Centre	14/5
Briefing on Proper Ways to Use Fitness Equipment	40599277	6/6 (Su)	9:00 am-12:00 nn	Cheung Chau Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Briefing on Proper Ways to Use Fitness Equipment	40599292	5/6 (Sa)	7:00 pm-10:00 pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Briefing on Proper Ways to Use Fitness Equipment	40599300	18/6 (F)	2:00 pm-5:00 pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Briefing on Proper Ways to Use Fitness Equipment	40599335	6/6 (Su)	2:00 pm-5:00 pm	Peng Chau Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Briefing on Proper Ways to Use Fitness Equipment	40599341	13/6 (Su)	2:00 pm-5:00 pm	Mui Wo Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Mini-tennis Fun Day	40599346	26/6 (Sa)	2:00 pm-5:00 pm	Peng Chau Sports Centre	Walk-in
Mini-tennis Fun Day	40599348	26/6 (Sa)	9:30 am-12:30 pm	Mui Wo Sports Centre	Walk-in
Tennis Fun Day	40599357	6/6 (Su)	2:00 pm-5:00 pm	Cheung Chau Park Tennis Court	Walk-in
Chinese Chess Fun Day	40596307	20/6 (Su)	2:00 pm-5:00 pm	Tung Chung North Park Function Room	Walk-in
Horticultural Seminar	40600789	17/6 (Th)	10:30am-12:30pm	Tung Chung North Park Activity Room	17/5
Horticultural Seminar	40600773	24/6 (Th)	10:30am-12:30pm	Tung Chung North Park Activity Room	24/5
Healthy Elderly Scheme - Badminton	40599330	4/6-25/6 (F)	10:00 am-12:00 nn	Peng Chau Sports Centre	Walk-in
Healthy Elderly Scheme - Badminton	40599332	3/6-24/6 (Th)	2:00 pm-4:00 pm	Mui Wo Sports Centre	Walk-in
Healthy Elderly Scheme-Gymnastics For All	40599286	1/6-6/7 (excl.1/7) (Tu,Th)	8:00 am-9:00 am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Healthy Elderly Scheme-Gymnastics For All	40599287	1/6-6/7 (excl.1/7) (Tu,Th)	9:00 am-10:00 am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Healthy Elderly Scheme-Table-tennis Play-in	40599327	1/6-29/6 (excl.15/6) (Tu)	9:00 am-11:00 am	Peng Chau Sports Centre	Walk-in
Healthy Elderly Scheme-Table-tennis Play-in	40599290	2/6-30/6 (W)	10:00 am-11:00 am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	10/5
Healthy Elderly Scheme-Table-tennis Play-in	40599291	2/6-30/6 (W)	11:00 am-12:00 nn	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	10/5
Meeting Points - Tai Chi	40599359	10/6-26/8 (excl.1/7) (Th)	8:15 am-9:15 am	Praya Street Sports Centre Roof-top SOA	Walk-in
Mt Pts for Elderly - Tai Chi	40599329	3/6-24/6 (Th)	9:30 am-10:30 am	Mui Wo Sports Centre	Walk-in
Mt Pts - Baduanjin	40599284	24/6-19/8 (Th)	7:50 pm-9:20 pm	Praya Street Sports Centre	Walk-in
Mt Pts for Elderly - Gateball	40599270	1/6-29/6 (Tu)	9:00 am-11:00 am	Cheung Chau Sports Centre	Walk-in

Training Course

Programme	Programme Number	Date (Day)	Time	Venue	Enrollment (Date of Balloting)
Breaststroke Training Course for Adult (Level I)	40598265	2/6-25/6 (excl.14/6) (M, W, F)	8:00 am-9:00 am	Tung Chung Swimming Pool Training Pool	4/5
Breaststroke Training Course for Adult (Level I)	40598266	2/6-25/6 (excl.14/6) (M, W, F)	7:30 pm-8:30 pm	Tung Chung Swimming Pool Training Pool	4/5
Breaststroke Training Course for Adult (Level II)	40598273	29/6-3/8 (excl.1/7) (Tu, Th)	8:00 am-9:00 am	Tung Chung Swimming Pool Training Pool	31/5
Backstroke Training Course for Adult	40598264	2/6-25/6 (excl.14/6) (M, W, F)	8:00 am-9:00 am	Tung Chung Swimming Pool Main Pool	4/5
Front Crawl Training Course for Adult (Level I)	40598267	2/6-25/6 (excl.14/6) (M, W, F)	9:00 am-10:00 am	Tung Chung Swimming Pool Training Pool	4/5
Front Crawl Training Course for Adult (Level I)	40598268	2/6-25/6 (excl.14/6) (M, W, F)	8:30 pm-9:30 pm	Tung Chung Swimming Pool Training Pool	4/5
Front Crawl Training Course for Adult (Level II)	40598274	29/6-3/8 (excl.1/7) (Tu, Th)	9:00 am-10:00 am	Tung Chung Swimming Pool Training Pool	31/5
Front Crawl Training Course for Adult (Level III)	40598269	2/6-25/6 (excl.14/6) (M, W, F)	9:00 am-10:00 am	Tung Chung Swimming Pool Main Pool	4/5
Aerobic Dance Training Course	40599288	1/6-13/7 (excl.1/7) (Tu, Th)	9:00 am-10:00 am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Aerobic Dance Training Course	40599289	1/6-13/7 (excl.1/7) (Tu, Th)	10:00 am-11:00 am	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Aerobic Dance Training Course	40599317	22/6-3/8 (excl.1/7) (Tu, Th)	7:00 pm-8:00 pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	25/5
Aerobic Dance Training Course	40599318	22/6-3/8 (excl.1/7) (Tu, Th)	8:00 pm-9:00 pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	25/5
Western Folk Dance Training Course	40600755	20/6-29/8 (excl.4/7) (Su)	2:00pm-4:00pm	Discovery Bay Community Hall	20/5
Social Dance Training Course	40600775	20/6-29/8 (excl.4/7) (Su)	4:00 pm-6:00 pm	Discovery Bay Community Hall	20/5
Jazz Training Course	40599268	3/6-12/8 (excl.1/7) (Th)	10:00 am-12:00 nn	Discovery Bay Community Hall	5/5
Jazz Training Course	40599298	13/6-22/8 (excl.1/8) (Su)	10:00 am-12:00 nn	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	17/5
Fitness (Multi-gym) Training Course	40599343	16/6-4/8 (excl.28/6, 12/7, 26/7) (M, W)	11:00 am-12:00 nn	Mui Wo Sports Centre	18/5
Badminton Training Course	40599269	5/6-28/8 (excl.3,10/7, 21/8) (Sa)	1:00 pm-3:00 pm	Discovery Bay Community Hall	7/5
Badminton Training Course	40599325	30/6-1/9 (W)	7:00 pm-9:00 pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Parent-Child (Aged 7 - 17) Badminton Training Course	40599294	5/6-10/7 (Sa)	7:00 pm-9:00 pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	13/5
Squash Training Course	40599350	26/6-14/8 (Sa)	7:00 pm-9:00 pm	Peng Chau Sports Centre	28/5
Table-tennis Training Course	40599296	11/6-13/8 (F)	8:00 pm-10:00 pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Go Training Course (Level I)	40599324	27/6-8/8 (excl.1/8) (Su)	10:00 am-12:00 nn	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	31/5
Swimming Training Course for Elderly (Level I)	40598270	2/6-25/6 (excl.14/6) (M, W, F)	7:00 am-8:00 am	Tung Chung Swimming Pool Training Pool	4-9/5 (12/5){28/5}
Swimming Training Course for Elderly (Level II)	40598271	2/6-25/6 (excl.14/6) (M, W, F)	10:00 am-11:00 am	Tung Chung Swimming Pool Training Pool	4-9/5 (12/5){28/5}
Swimming Training Course for Elderly (Level II)	40598275	29/6-3/8 (excl.1/7) (Tu, Th)	7:00 am-8:00 am	Tung Chung Swimming Pool Training Pool	4-9/5 (12/5){28/5}
Swimming Training Course for Elderly (Level III)	40598272	2/6-25/6 (excl.14/6) (M, W, F)	7:00 am-8:00 am	Tung Chung Swimming Pool Main Pool	4-9/5 (12/5){28/5}
Indoor Gateball Training Course for Elderly	40599314	22/6-10/8 (Tu)	10:00 am-12:00 nn	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}
Indoor Short Mat Bowling Training Course for Elderly	40599316	22/6-10/8 (Tu)	1:30 pm-3:30 pm	Tung Chung Man Tung Road Sports Centre	4-9/5 (12/5){28/5}

