

康樂及文化事務署
2024年2月至3月東區舉辦的社區康體活動

項目	活動名稱	活動數目	預計參加人數
	<u>舞蹈及健體活動</u>		
1.	八段錦訓練班	4	120
2.	小領袖訓練計劃	2	30
3.	水中健體訓練班	2	30
4.	正確使用健身室設施簡介會	12	300
5.	身心伸展訓練班	2	48
6.	健步行簡介會	1	40
7.	健身室月票使用計劃	2	1 512
8.	健體舞訓練班	30	860
9.	現代舞訓練班	1	30
10.	器械健體訓練班	13	370
11.	爵士舞訓練班	1	30
	小計：	70	3 370
	<u>個人活動</u>		
12.	乒乓球訓練班	1	24
13.	羽毛球訓練班	4	96
14.	室內草地滾球訓練班	4	32
15.	網球訓練班	2	36
16.	壁球訓練班	1	12
17.	親子羽毛球同樂日	6	144
	小計：	18	344
	<u>戶外活動</u>		
18.	普及健體運動 - 行山樂	1	48
	小計：	1	48
	<u>長者活動</u>		
19.	外展計劃 - 長者清晨徒手健體	2	100
20.	外展計劃 - 長者體能測試及活力圖片展	1	150
21.	長者社交舞同樂日	2	200
22.	長者健體訓練班	2	60
23.	長者康體匯敘 - 八段錦	2	980
24.	長者康體匯敘 - 乒乓球	4	708
25.	長者康體匯敘 - 羽毛球	2	448
26.	長者康體匯敘 - 社交舞	4	1 600
27.	長者康體匯敘 - 門球	2	480
28.	長者康體匯敘 - 清晨徒手健體	2	80
29.	長者普及體操訓練班	2	40

項目	活動名稱	活動數目	預計參加人數
30.	長者游泳進階計劃	4	72
31.	長者簡易太極訓練班	1	60
32.	長者體能測試	2	300
	小計：	32	5 278
	<u>殘疾人士活動</u>		
33.	肢體傷殘人士旅行	1	80
34.	肢體傷殘人士身心伸展訓練計劃	1	16
35.	普及健體運動 - 殘疾人士外展活動	3	55
36.	智障人士滾球訓練班	1	20
37.	精神病康復者及智障人士羽毛球訓練計劃	1	16
38.	聽障人士西方土風舞訓練計劃	1	16
39.	聽障人士美式桌球訓練計劃	1	16
	小計：	9	219
	<u>其他活動</u>		
40.	家庭同樂日	1	3 000
41.	騎馬暨射箭同樂日	1	32
	小計：	2	3 032
	總計：	132	12 291