

我的健身房

運動有益身心健康，還能保持良好的體態，簡直好處多多
你有多久沒運動了呢？

快來跟我們一起玩出健康拉！

這次也會介紹社區休閒資源，
讓你們不但動起來還能把知識帶回家~



新北市樂智身心障礙者家庭資源中心 邀請您



掃描即
可報名



活動流程：

14:00-15:00 認識蘆洲國民運動中心健身房設施設備及實際操作

15:00-16:00 活力基礎肌力

16:00-16:10 福利宣導

(樂活大學、社區休閒資源認識)

(1) 活動時間：110年09月07日(二)

下午 14:00-16:10

(2) 活動地點：蘆洲國民運動中心

(蘆洲區長樂路 235-1 號)

(3) 師資：蘆洲國民運動中心 專業體適能教練

(4) 招生人數：20 人額滿為止，以設籍並實際居住
新北市之身心障礙者為優先

(5) 費用：本活動免費參與，由新北市政府社會局
及公益彩卷盈餘分配基金補助辦理

(6) 報名方式：致電(02)2960-1071 找周煒智、陳
玟勳社工

◇ 提醒活動需穿著運動鞋、運動服及攜帶水壺、
毛巾及口罩，若未符合規定將無法參與活動



◇ 指導單位：

新北市政府社會局

◇ 主辦單位：

財團法人第一社會福利
基金會



財政部關心您



交通方式：

- ◇ **公車** 捷運蘆洲站(步行約 5 分鐘, 400 公尺)：14、221、225、225 區、232、232 副、261、264、508、508 區、704、704 區、785、811、857、925、931、橘 10、橘 16、橘 17、橘 19、橘 20、紅 9、藍 1 下車後沿三民路至長樂路左轉即可到達。
- ◇ **捷運** 蘆洲線蘆洲站：(步行約 5 分鐘, 400 公尺) 搭乘捷運蘆洲線至蘆洲站一號出口，過三民路後右轉至長樂路左轉即可到達。



我的健身房 活動報名表

身心障礙者姓名		身份證字號		出生日期	年 月 日
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	障 別	證明：第 類 障	障礙等級	<input type="checkbox"/> 輕度 <input type="checkbox"/> 中度 <input type="checkbox"/> 重度 <input type="checkbox"/> 極重度
照顧者/陪同者年齡		連絡電話	家電：	手機：	
*是否同意活動照片公開張貼於網站		<input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意			
*是否有任何身體狀況需要特別注意					

備註：1. 請於傳真、網路報名後，來電確認是否報名成功，以維護您的權益，謝謝。
 2. 本活動場地皆為無障礙，歡迎一同參與活動。
 3. 為顧及您的安全，請在充足睡眠後參加，課程前請勿飲酒，課前一小時內請勿進食。
 4. 因應防疫政策，活動須全程戴口罩，活動開始前會為您量測體溫若您符合具感染風險民眾或身體不適症狀，請在家休息，感謝您的配合。
 5. 若您有需要以下服務，請打勾或於來電報名時告知，將為您提前安排。(限領有第二、三類(聽、語障)身心障礙證明或手冊者；因本服務需事先申請，故請於 08/31 前提出)
同步聽打(聽打員會立即將主講者講的話打成文字呈現) 手語翻譯服務