

「中華郵政樂齡運動~健康講座暨毛巾操」活動簡章

- 一、目的：為關懷郵政壽險銀髮族保戶及強化互動連結，鼓勵銀髮族保戶參與社會活動，拓展人際關係，提升自我健康管理觀念，達到「樂活忘齡」的效果，並透過性別友善之全齡化無障礙服務，打造活躍的樂齡生活。
- 二、主辦單位：中華郵政股份有限公司花蓮郵局。
指導單位：中華郵政股份有限公司。
- 三、活動時間：112年11月8日(星期三)上午09:30~11:30。
- 四、活動集合地點：花蓮郵局六樓簡報室(花蓮市中山路408號)。
- 五、活動對象：年滿65歲之郵政壽險要保人或被保險人、身心障礙行動不便者及其陪伴同行者，並鼓勵老、中、青三代共同參與。
- 六、參加名額：100人。
- 七、活動內容：年長者健康講座暨毛巾操。
- 八、報名日期及方式：請向花蓮各郵局窗口索取活動報名表交櫃台服務人員報名，額滿為止。
- 九、活動贈品：精美禮品及餐盒。
- 十、活動說明：
 - (一)免費參加，額滿為止。
 - (二)活動當日請攜帶身分證辦理報到及領取紀念品。
 - (三)本活動為休閒活動非競賽性質，故全程無交通管制，請遵守主辦單位活動行走路線、秩序維護及交通規則之安排，以確保活動安全。
- 十一、注意事項：
 - (一)請著輕便服裝及運動鞋，自備雨具、防曬用品及個人藥品。
 - (二)如於活動過程中感到不適，應立即告知現場之醫護或工作人員。
 - (三)遇重大天災事故，主辦單位得視情況調整活動內容或將活動延期、取消。
 - (四)本次樂齡運動~健康講座暨毛巾操活動辦理日期及地點，請上中華郵政全球資訊網花蓮郵局網頁查詢。

