

「基隆郵局樂齡運動-長壽健康的秘訣」活動簡章

- 一、目的：鼓勵銀髮族走出戶外，參與社會活動，拓展人際關係，強化自身內在免疫力，並藉由動作排除身體的壓力與毒素，達到活化細胞，提升整體抵抗力的效果。
- 二、主辦單位：中華郵政股份有限公司 基隆郵局
- 三、活動時間：111年11月9日(星期三)上午9時至12時(9時-9時20分報到)
- 四、活動地點：基隆郵局5樓禮堂(地址:基隆市仁愛區愛三路130號5樓)。
- 五、活動對象：年滿65歲之郵政壽險要保人或被保險人及其陪伴同行者。
- 六、參加名額：100人(含陪同者)。
- 七、活動內容：透過講座強化自身內在免疫力，終結慢性發炎、提升整體免疫力。
- 八、報名日期及方式：
 - (一)自即日起至報名額滿為止(名額有限)。
 - (二)報名地點：基隆郵局所轄各級支局。
- 九、活動贈品：精美禮品乙份(限參加者領取，陪同者無提供)。
- 十、活動說明：
 - (一)免費參加，額滿為止(依各局回報順序)。
 - (二)活動當日請攜帶身分證件辦理報到及領取紀念品。
 - (三)請遵守主辦單位活動規則、秩序維護及引導人員指示，確保活順利進行。
- 十一、注意事項：
 - (一)為預防新冠肺炎，請配戴口罩。
 - (二)如有天候不佳等因素，主辦單位得視情況調整活動內容或將活動延期、取消。
 - (三)各地郵局活動辦理日期及地點，請上中華郵政全球資訊網(<http://www.post.gov.tw>)查詢。

