

「中華郵政不老運動-銀髮踏青樂悠郵」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，擁抱自然與人群，並藉由踏青活動培養運動習慣，維持身心健康。
- 二、主辦單位：中華郵政股份有限公司臺中郵局。
- 三、活動時間：108年12月25日上午10點至11點30分。
- 四、活動地點：不老夢想125號(台中市北區雙十路一段125號)。
- 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(1位要保人或被保險人可另報名1位陪伴同行者)。
- 六、參加名額：共計約70名。
- 七、活動內容：不老夢想125號報到→暖身操→不老夢想銀髮特展導覽→踏青前往臺中公園湖心亭(領取紀念品及餐盒)。
- 八、報名日期：108年12月2日至20日上午8點~下午5點30分(額滿為止)。
- 九、報名方式：電話04-22215121分機407林小姐，活動現場不受理報名。
- 十、活動贈品：限年滿65歲之郵政壽險要保人或被保險人領取。
- 十一、活動說明：
 - (一)免費參加，額滿為止。
 - (二)活動當日請攜帶身分證件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。
- 十二、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)如於過程感到不適，應立即告知現場之醫護或工作人員。
 - (三)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。
 - (四)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。

