

中華郵政 樂齡運動

樂齡生活郵我做起 活動簡章

- 一、活動目的：鼓勵銀髮族保戶走出戶外，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。
- 二、主辦單位：中華郵政股份有限公司 雲林郵局
- 三、活動時間：110年11月19日(星期五)9:00-11:10
- 四、活動地點：斗六西平路郵局郵務大樓6樓禮堂
- 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：60人(免費報名，額滿為止)
- 七、活動內容：活動以手作、生命教育為主軸，並結合有氧舞蹈，讓長者們了解個人價值及建立健康樂齡生活。活動最後有「郵局感恩有禮賞」摸彩活動，讓參與者能快樂學習，知識滿載而歸，並有機會把多項好禮帶著走喔！
- 八、報名日期及方式：報名至11月15日止，由轄內郵局辦理預約登記報名。
- 九、活動贈品：精美禮品及餐盒各一份(限年滿65歲之郵政壽險要保人或被保險人領取)
- 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件辦理報到及領取紀念品。
 - (三)本活動為室內休閒活動非競賽性質，請遵守主辦單位活動規則及秩序維護，以確保活動安全。
 - (四)本活動因局屋空間狹小且公務郵車進出頻繁，停車空間不足，請參加活動者另覓停車場地，造成不便，敬請見諒。
- 十一、注意事項：
 - (一)請著輕便服裝及運動鞋，自備雨具及個人藥品。
 - (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。

