

宜蘭縣環縣健走第7站-三星鄉『FUN 一夏 樂活健康行』健走活動

一、活動時間：105年7月16（星期六）下午15時30分～18時30分

二、報到地點：三星分局

三、活動對象：一般民眾

四、活動路線：「三星警察分局」前廣場→三星市場→「安農溪沿岸水源橋段」→三星市場→「三星警察分局」前廣場

四、活動程序表：

時間	項目	負責單位
15：30～16：00	～親朋好友相招逗陣來～報到囉	三星鄉衛生所 三星鄉社區衛生促進會
16：00～16：15	腰動動、動動腰～大夥齊做暖身操	聖母醫護管理專校
16：15～16：30	長官貴賓來相挺 (健康動起來～宣誓儀式)	三星鄉衛生所 三星鄉社區衛生促進會
16：30～17：00	安農溪畔健康樂活齊步走 (步道折返點：領取毛巾、集點卡、摸彩卷)	三星鄉衛生所 三星鄉社區衛生促進會 三星尾塹老來寶打擊樂團
17：00～17：15	勁歌熱舞~活力三星	三星尾塹 「活力」快樂寶貝隊
17：15～17：30	元極舞表演	大隱元極舞隊
17：30～17：50	「保命防跌」創意衛教劇表演	大義社區樂齡班
17：50～18：00	世界一家快樂操	慧欣彌樂大道
18：00～18：30	有獎徵答、摸彩	三星鄉衛生所 三星鄉社區衛生促進會
17：00～18：30	「樂活三星」健康小市集 1. 體位測量區：(免費測量身高、體重、腰圍) 2. 健康補給區：(正確用藥、毒品防治、愛滋防治、婦幼保健、居家安全) 3. 健康促進區：(年長者關懷服務、健康養生概念) 4. 癌症防治區：(提供口腔黏膜檢查、大腸癌篩檢、乳房攝影檢查預約) 5. 珍愛生命、反毒區：(提供自殺防治、毒品防制) 6. 政風宣導區：(宜蘭縣政府衛生局政風室) 7. 技能訓練成果展售區：(法務部矯正署宜蘭監獄) 8. 認識運動傷害與防治區：(聖母醫護管理專科學校) 9. 人體生物資料庫問卷區：(中央研究院) 10. 稅稅平安宣導區：(財政部北區國稅局羅東稽徵所) 11. 電動機車試乘區：(宜蘭縣政府環境保護局) 12. 清涼一夏區：(三星鄉社區衛生促進會)	
17：00～	清涼一「夏」時間～ 免費「仙草冰」500份發完為止	三星鄉社區衛生促進會
18：30～	三星 FUN 一夏、珍重再見～	

★注意事項：

- 參加活動者請穿著輕便衣服、球鞋、(勿穿拖鞋)自備雨具、遮陽用物。
- 如有心血管疾病或身體不適者，請自行斟酌健康狀況再行參加。
- 如因氣象預報天候不佳或有活動安全顧慮之因素時，主辦單位將於行前一日公告於宜蘭縣政府衛生局及本所網站或電洽：03-9892227三星鄉衛生所查詢。

附件一

健走路線圖(全長約3.1公里/約4,769步)全程約可消耗257大卡

