

宜蘭縣環縣健走第 12 站-礁溪鄉

「戀戀溫泉冬季行-拒菸、檳、酒、肥胖防治齊步走」活動程序表

一、活動時間：105 年 12 月 10 日(星期六)上午 07：00-10：00

二、活動地點：礁溪鄉五峰旗風管處停車場，計 3 公里，步行約 50-60 分鐘(步行約 4,615 步，消耗 248 卡路里)

三、大家齊步走：暖身伸展操後，由五峰旗風管處停車場出發

★(備註：參加民眾請先至報到處領取號碼牌，並於右手背蓋識別章，於健走中驛站以號碼牌兌換摸彩券、禮品(以摸彩券核對更換,每人僅可領乙次,發完為止)、集點卡毛巾，手提袋，返途至主舞台。

四、活動程序表：

時 間	項 目	負責單位
7：00 -7：30	大家作伙相招逗陣走(早安相見歡)	礁溪鄉衛生所
7：30-7：40	長官貴賓致詞嘉勉	礁溪鄉衛生所
7：40-7：50	健康活力暖身動一動	簡翊哲 老師
7：50-8：30	拒菸檳酒-五峰步道健康齊步走	礁溪鄉衛生所
8：30-8：40	頒獎活動～ (衛生福利部國民健康署健康促進推動服務競賽) (健康體重管理競賽)	宜蘭縣政府衛生局
8：40-8：50	運動團體表演(讚美操隊)	礁溪基督長老教會
8：50-9：00	水美人~~木屐舞	宜蘭縣溫泉產業發展協會
9：00-9：10	~洗刷刷~	悅風舞集
9：10-9：20	~吳沙傳奇~	吳沙社區志工隊
9：20-10:00	健康多~幸福多~有獎徵答及摸彩	礁溪鄉衛生所
10:00~	與您相約 106 年 1 月 7 日(六)三星鄉健康行	

『活動小叮嚀』：

- 1、採現場報名制，歡迎踴躍參加，完成闖關即可參加摸彩。
- 2、請穿著輕便衣服、球鞋、(勿穿拖鞋)自備雨具、遮陽用物。
- 3、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。
- 4、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網站或電洽：03-9882908 礁溪鄉衛生所查詢。