

因嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情影響，原訂109年5月30日於員山鄉員山公園舉辦之「2020愛您~愛您作夥健走 走出宜蘭好健康」~無菸生活伴我健康行健走活動確定取消，造成不便，敬請見諒。



**2020 愛您**

# 愛您作夥健走 走出宜蘭好健康

<p><b>01.01</b> 宜蘭市 06:20-10:00</p> <p>宜蘭縣政府109年元旦升旗典禮暨全民活力健行活動</p> <p>宜蘭縣立體育館 宜蘭市衛生所</p>	<p><b>03.28</b> 蘇澳鎮 07:00-09:30</p> <p>大手小手齊步走 婦幼健康樂悠遊</p> <p>武荖坑風景區 蘇澳鎮衛生所</p>	<p><b>05.30</b> 員山鄉 07:30-10:30</p> <p>愛您愛您 無菸生活伴我健康行</p> <p>員山公園 員山鄉衛生所</p>
<p><b>07.18</b> 冬山鄉 07:30-10:30</p> <p>健康最有型 歡樂闖關一定行</p> <p>天照宮 冬山鄉衛生所</p>	<p><b>09.12</b> 壯圍鄉 07:30-10:30</p> <p>歡樂智多星 不老童樂會</p> <p>美福社區-鎮安廟 壯圍鄉衛生所</p>	<p><b>11.14</b> 礁溪鄉 07:30-10:30</p> <p>動吃動吃健康新生活運動 動一動 腰瘦腰瘦</p> <p>龍潭湖風景區 礁溪鄉衛生所</p>

幸福家庭 ♥ 甜蜜攜手偕出遊

活力團體 ♥ 健康交流共遨遊

- 宜蘭縣政府衛生局為提昇縣民心肺功能及身心舒壓，109年舉辦「2020愛您~愛您作夥健走 走出宜蘭好健康」健走活動，並為方便民眾參與健走行程，均已預先排定健走活動日程，活動場次詳如本海報，活動細節將於各場次活動前7日於宜蘭縣政府衛生局網站及各鄉鎮衛生所公布。
  - 各場次活動如因氣象天候或預知有影響活動順利舉辦之因素時，主辦單位將公告順延，有關各場次順延及改期之資訊，主辦單位將於活動前1日公告於宜蘭縣政府衛生局網站，民眾可登網查詢或撥電話諮詢各場次承辦單位(鄉鎮市衛生所)查詢。
  - 參加健走活動請穿著運動鞋，均勻步伐及步寬，自然擺動雙臂、保持靜默、韻律呼吸，適時補充水份，保持輕鬆心情。
  - 健走時可參考以下口訣：「抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前走」。
- ◆宜蘭縣政府衛生局結合轄內各鄉鎮市機關、社區資源等，融入地方特色，其中有富含人文歷史的靜謐風情步道、鄉村田野的寬闊美景與部落生態文化等，共同攜手營造各社區健康步道及生活環境，提供鄉親對社區環境的支持度以及休憩健身的好去處，共同為健康而走，一起邁向健康好生活!
- 指導單位：衛生福利部國民健康署、宜蘭縣政府  
主辦單位：宜蘭縣政府衛生局  
承辦單位：宜蘭市衛生所、蘇澳鎮衛生所、員山鄉衛生所、冬山鄉衛生所、壯圍鄉衛生所、礁溪鄉衛生所

宜蘭縣政府衛生局 關心您  
http://www.iishb.gov.tw