

輪躍風城



健康加速

2019 教育新騎跡-「大自然療育」暑期研習營

微笑水岸、竹塹秘境、鐵馬迎風，等你來

報名網址: <https://reurl.cc/2vXLv>

■ 02-27299347、0928896003

「肌少症、骨質疏鬆、慢性疾病及失能」的有效防治

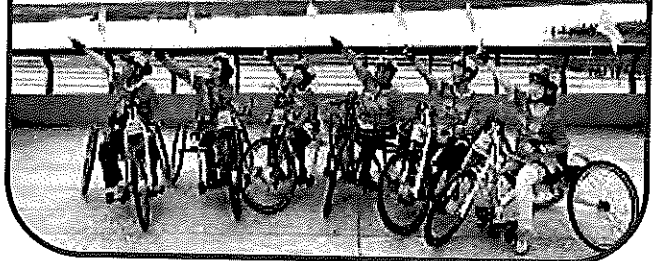
大自然療育，發現身體的改變，看見更美的自己

幸福風城 ♥ 最愉悅的復健

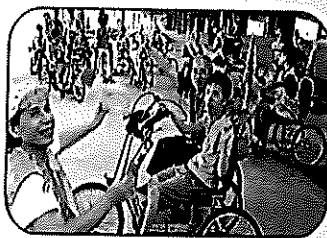


淬鍊不凡、健康加速

減碳生活、好玩、有趣



串起風城適合一日手搖車微旅行的珍珠，在喜樂、活力中，有效達成療育效果：

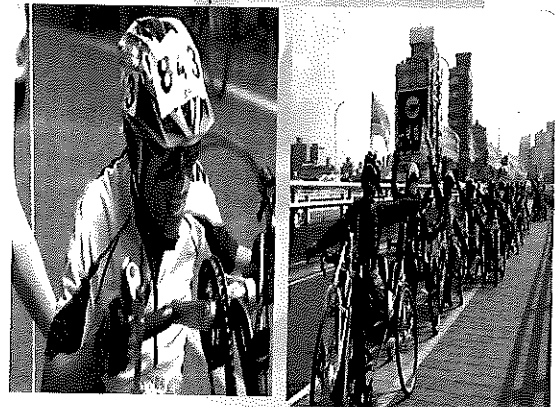


有教無類、健康療癒、喘息服務

生命勵樂活輔健會
health as bike ● life



手搖車體適能



主辦單位：社團法人生命勵樂活輔健會

補助單位：教育部

研習費用全免

活力四射的新竹騎跡，為學員規劃驚艷福爾摩沙的旅程，Just For You：

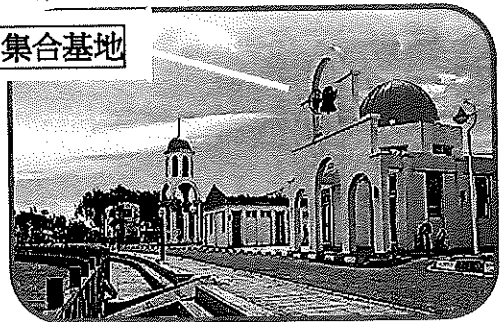
1. 免費科技體適能鑑測：♥肺功能機、心臟頻譜血壓計、柔軟度測定器、肌力檢測
2. 優先錄取學員參加9/11-12花東海灣盃國際邀請賽：生命力水陸英雄♥體驗全國頂級無障礙獨木舟碼頭♥花東黃金稻浪、鯉魚潭、瑞穗、玉富自行車道、羅山、池上斷層、大坡池、金城武樹、關山環鎮自行車道、金剛大道♥迎接壯麗絕美的東部海岸線
3. 8月上旬，♥新竹>桃園>新北>台北 手搖車嘉年華
4. ♥新竹騎跡-自由車樂園宣廣影片：<https://youtu.be/4euUoDvCwiY>
♥【多日手搖車運動旅遊，部分食宿團費採平均分攤為原則】

鐵馬漫遊，無敵山海奇景 6 離島風情、小鎮秘境，人文古蹟搖車趣

一、活動地點：

1. 集合地點：新竹市南寮漁港遊客中心(南寮街261號)，對面之藍白建物(公廁旁)
2. 新竹合適一日手搖自行車微旅行的山水美景
3. 新竹市頭前溪、十七公里海岸線、港南運河、香山濕地等周邊區域
4. 週邊縣市美景探訪

新竹騎跡 集合基地



二、【服務對象】：

1. 特教生本人及家人、親友
2. 身心障礙者及家人、親友
3. 特教老師、特教系學生、志工

【優先以「設籍、居住、工作或就學」於新竹市家庭為服務對象】

三、活動時間 10:00-17:00(均為週日) ♥可視體能選擇上午或下午其中之一時段

日期	研習主題
6/30、7/7、7/14、7/21、 7/28、8/04、8/11、8/18、 8/25、9/1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新款科技手搖車的復健方式、進階使用與技巧、安全騎乘教育、運動傷害防護、實際公路騎乘教育訓練、登高特訓與下坡技巧、簡易安全檢查與保養維修 2. 如何規劃手搖自行車輕旅行、肌少症與慢性病的預防保健
♥ 7/28、8/04、8/11、8/18、8/25 18:00-21:00 另有夜騎訓練，一起敞開心胸迎接海天一線晚霞、探索先民古城，享受仲夏夜的「騎」幻旅程。	

