

『身心障礙富健 GO』免費體適能活動

- 一、活動目的：推廣身心障礙朋友樂活健康，維持心肺適能、核心肌群及肢體肌耐力、柔軟度，開放本家 1 樓體適能室，提供專業諮詢服務，提升身心障礙朋友優質身體活動力。
- 二、主辦單位：高雄市政府社會局無障礙之家(以下簡稱本家)
- 三、服務對象：設籍並實際居住本市，領有身心障礙手冊，年滿 18 歲以上，具有自主行動能力，未罹患法定傳染性疾病之身心障礙者，共計 15-20 人。
- 四、活動時間：106 年 8 月 3 日起，每星期四晚上 6 時至 8 時
- 五、活動地點：無障礙之家 1 樓體適能室
 - 1. 地址:高雄市前鎮區翠亨北路 392 號
 - 2. 大眾交通工具:捷運-紅線 R6 凱旋站 1 號入出口
公車-12、25、37、69、168、紅 21 等路線
- 六、指導人員：物理治療師 1 名
- 七、活動費用：本市身心障礙朋友免費
- 八、活動流程：完成報名手續→錄取通知→治療師評估諮詢→指導健康體適能→交流與分享。
- 十、報名時間：週一至週五上午 8:00 至 12:00、下午 13:30 至 17:30
電話(07)815-1500 分機 309；傳真(07)815-1396

『身心障礙富健 GO』免費體適能活動報名表

姓名	性別	年齡	身心障礙類別	聯絡電話:
姓名	性別	年齡	身心障礙類別	聯絡電話:
備註:				

