

新竹市 109 年運動 i 臺灣計畫

「健康・樂活~身心障礙者運動樂活計畫」

南寮海岸鐵馬行

一、目的：

1. 本計畫願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。
2. 培養身心障礙者運動習慣，強健體魄；鼓勵身障者走出戶外與人群互動，增加自信心，打造陽光、樂活的嶄新生命。
3. 以騎乘單車方式，認識自己的家鄉之美與文化特色，並藉以凝聚社區居民情感。

二、指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府(新竹市 109 年運動 i 臺灣計畫計畫專案)

承辦單位：社團法人新竹市心理衛生協會

三、活動地點：家祥腳踏車租借(新竹市北區南寮街 109 號、電話 0935-288670)

報到新竹市 17 公里海岸鐵馬行

四、活動時間：109 年 10 月 17 日(星期六)下午 3：00-6:00

五、課程主題及內容：

南寮海岸鐵馬行：

沿海自行車道的五座特色大橋，分別跨越港北溝、華江橋旁的無名圳、客雅溪、三姓公溪、鹽水港溪，包括 2.5 公尺自行車道及 1.5 公尺人行步道。自行車道，自漁港環保公園起至鹽港溪口南岸區，長度約 16 公里，包括 3.5 公尺自行車道及 1.5 公尺人行步道。沿線行經：漁港、防風林、看海公園、海天一線看海區、港南風景區(港南運河)、紅樹林、風情海岸、南港賞鳥區，各有其特色及風貌，為北台灣沿線風景最具特色之自行車道。

六、參與對象、人數：本市身心障礙者及社會大眾，預定招生 150 人。

七、報名方式：活動完全免費(限乘個人單車，如需電動單車或家庭號車者，請自行補足差額)即日起受理報名，額滿為止。

歡迎親子同樂，個人、社區、學校組隊報名，凡報名者即贈送精美禮品及餐盒。

傳真報名：03-5344897 E-mail：hccgmha@yahoo.com.tw

通訊報名：郵寄 300 新竹市北大路 89 號 3 樓。

洽詢專線：03-5152464、5322886

新竹市 109 年運動 i 臺灣計畫
「健康・樂活~身心障礙者運動樂活計畫」
南寮海岸鐵馬行

報 名 表

姓 名		出生年月日	
證 件 字 號		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
障 別		年 齡 層	<input type="checkbox"/> 12 歲以下
電 話	(0) (H) (手機)		<input type="checkbox"/> 13-22 歲 <input type="checkbox"/> 23-64 歲 <input type="checkbox"/> 65 歲以上
住 址			
緊急連絡人			

~~教育部體育署補助辦理~~

廣告



廣告



運動臺灣
竹市運動

新竹市 109 年運動 i 臺灣計畫

「健康·樂活~身心障礙者運動樂活計畫」

南寮海岸鐵馬行

一、目的：

1. 本計畫願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。
2. 培養身心障礙者運動習慣，強健體魄；鼓勵身障者走出戶外與人群互動，增加自信心，打造陽光、樂活的嶄新生命。
3. 以騎乘單車方式，認識自己的家鄉之美與文化特色，並藉以凝聚社區居民情感。

二、指導單位：教育部體育署

主辦單位：新竹市政府(新竹市 109 年運動 i 臺灣計畫計畫專案)

承辦單位：社團法人新竹市心理衛生協會

三、活動地點：家祥腳踏車租借(新竹市北區南寮街 109 號、電話 0935-288670)

報到新竹市 17 公里海岸鐵馬行

四、活動時間：109 年 10 月 17 日(星期六)下午 3:00-6:00

五、課程主題及內容：

南寮海岸鐵馬行：

沿海自行車道的五座特色大橋，分別跨越港北溝、華江橋旁的無名圳、客雅溪、三姓公溪、鹽水港溪，包括 2.5 公尺自行車道及 1.5 公尺人行步道。自行車道，自漁港環保公園起至鹽港溪口南岸區，長度約 16 公里，包括 3.5 公尺自行車道及 1.5 公尺人行步道。沿線行經：漁港、防風林、看海公園、海天一線看海區、港南風景區(港南運河)、紅樹林、風情海岸、南港賞鳥區，各有其特色及風貌，為北台灣沿線風景最具特色之自行車道。

六、參與對象、人數：本市身心障礙者及社會大眾，預定招生 150 人。

七、報名方式：活動完全免費(限乘個人單車，如需電動單車或家庭號車者，請自行補足差額)即日起受理報名，額滿為止。

歡迎親子同樂，個人、社區、學校組隊報名，凡報名者即贈送精美禮品及餐盒。

傳真報名：03-5344897 E-mail：hccgmha@yahoo.com.tw

通訊報名：郵寄 300 新竹市北大路 89 號 3 樓。

洽詢專線：03-5152464、5322886

