

長庚紀念醫院 2011 永慶盃路跑

LET'S RUN!

◎長庚醫院社會服務處

運動是既簡便又有效被證實可減少罹患慢性疾病的方法之一，規律的運動習慣，可有效預防高血壓、心臟病、腦血管疾病（如中風）、延緩骨質疏鬆的發生、提升身體免疫力、降低罹患癌症的機率（如大腸癌、乳癌）、預防老年癡呆症、老化疾病……等。現代人生活型態改變，文明病層出不窮，更突顯規律運動的重要性。

長庚紀念醫院長期致力於國人健康及社會公益關懷活動，為持續推動國人運動風氣，宣揚王創辦人永慶先生畢生堅持規律運動及社會關懷的精神，本院特別舉辦路跑活動，並於臺北市政府市民廣場及嘉義縣政府前太子大道兩地開跑。

鑒於國人運動普遍不足，尤其是都會地區的民眾。因此本院特別與臺北市體育處、臺北市立體育學院合作設計「臺北市市民健康操」，本健康操為中低強度有氧運動，簡單易學，希望透過本健康操，促使國人感受運動的好處。本年度臺北場將暖身操與「臺北市市民健康操」結合，邀請大家於開跑前一起活動筋骨。

王創辦人永慶先生 15 歲時即離開故

鄉至嘉義工作，因此將嘉義視為第二故鄉，對於回饋地方，推動教育不遺餘力，台塑企業共捐贈嘉義縣內 25 所學校重建老舊校舍，此次嘉義場特邀請捐贈校舍之國中、小學童共襄盛舉。

誠摯的歡迎您熱情參與，共同加入規律運動的行列！

◎活動訊息摘要◎

活動日期：100 年 10 月 2 日 星期日

活動地點：臺北市府市民廣場
嘉義縣政府太子大道

活動時間：臺北市—上午 6 時 30 分
嘉義縣—上午 7 時 30 分

報名時間：即日起至 9 月 30 日

報名費用：100 元/人，報名時可獲得紀念排汗衫一件，請於活動當天穿著，尺寸、數量有限，報名從速！

臺北場報名窗口：詳見本期封底活動訊息

嘉義場報名窗口：嘉義長庚社服課
(05)3621000 分機 3088

其 他：活動當天免費提供參加者健康早餐及摸彩券乙份，數量有限，送完為止！

現場有各式健康促進及公益攤位，並安排表演節目及摸彩活動。