

新竹市 108 年度身心障礙者手搖自行車活動

新竹騎跡



自由車療育樂園

微笑水岸、竹塹秘境、活力迎風，全家一起來

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，各款式自由車的 輕鬆、樂活輕旅行

全國最多款電輔式
手搖車



輪躍風城、健康加速



家人、親友同行也免費使用自行車：串起風城適合一日電輔手搖車漫遊的珍珠

身體健
康體能



歡迎親
友共騎



自由車體適能，好快樂



大自然
觀察力



肢體協
調能力



多款「自由車」2輪、3輪、4輪，
陪你迎風微旅行！陽光下揮汗，戶外
森呼吸，啟動腦內啡，在美景中，
鍛鍊出核心肌群、肌耐力



主辦單位：新竹市政府社會處
承辦單位：社團法人生命勵樂活輔健會



廣告

研習費用全免

活力四射，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. 9/11-9/12: 優先錄取學員參加花東海灣盃國際觀摩之旅(食宿免費、名額有限)：
○水陸英雄，就是你○可體驗全國頂級無障礙獨木舟碼頭○再以電輔車搖騎花東黃金稻浪、鯉魚潭、瑞穗、玉富自行車道、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. ○9/10: 手搖車嘉年華
4. 優先參加臺灣自行車節，山海小鎮-生命勵 9/28 「環島首發日」鮮旅騎緣: ○已有 17 位美國車友完成報名

鐵馬漫遊，無敵山海奇景 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

二、【服務對象】：(15 歲以上)

1. 「身障者、特教生、行動不便之樂齡長者」本人及親友
2. 志工或熱愛自行車運動者

新竹騎跡 集合基地



【優先以「設籍、居住、工作或就學」於新竹市為服務對象，年滿 15 歲者】

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	幸福風城 研習主題
6/30、7/7、7/14、7/21、7/28、8/04、8/11、8/18、8/25、9/1、9/10(嘉年華)	<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。

