

萬步有禮 FUN開走



校園 健走活動

112年度健康促進計畫

報名時間 即日起 ~ 10/31止

活動期間 9/25 ~ 12/13

參加對象 全校職員生

活動方式

1. 參加者至健康中心報名，並測量身高、體重、體脂、腰圍、血壓...等數據。
2. 每日**自主性健走**。
3. 活動期間，每週持續至健康中心登錄步數及檢測以上數值，可獲健康存摺點數**1點/週**。
4. 活動期間「每日達萬步，達標三次者」即可兌換**摸彩券**一張參加抽獎。



~ 學務處衛保組 邀您一起來健走 ~