# 中和國民運動中心 快閃活動

115年度
## 科技體適能檢測站

手刀報名!!



# 免費檢測

(原價400元)

歡迎報名

名額有限

☑成人 ☑銀髮族

| | |
|---|---|
| 日 期 | 115年11月6日(五)14:00至17:00 |
| 地 點 | 新北市中和國民運動中心 一樓大廳 |
| 對 象 | 符合以下條件即可參加：<br>☑年滿23足歲、持有中華民國身分證者<br>☑115年未參加過科技體適能檢測者 |

### 檢測完成禮




體適能VIP券x1

憑券可免費使用中和運動中心健身房乙次

### 約10分鐘｜完成5項科技體適能檢測

1. **安全問卷**
   評估與暖身
   血壓量測
2. **身體組成分析**
   腰圍/臀圍
   肌肉重/脂肪重/體脂重
3. **肌力適能**
   握力測試
4. **柔軟度**
   成人(23-64歲)-護背式體前彎
   銀髮(65歲以上)-椅子坐姿體前彎
5. **心肺適能**
   原地抬膝踏步

### 如何報名

(預約網址：https://reurl.cc/eQYMoL)

**請掃右側QR Code線上預約**

或當天直接至中和運動中心一樓大廳依序進行量測

線上預約掃我

**快閃檢測活動，將依現場報到順序量測，數量有限，額滿為止**

相關規範及注意事項

(1) 檢測當天請攜帶身份證明文件(本國：身分證或健保卡；外籍：居留證或護照)，並穿著舒適的運動服裝及乾淨運動鞋。
(2) 不建議測量對象：孕婦、高血壓、髖骨或膝關節受傷、有心臟病史或支架、經醫師指示不宜運動者。
(3) 本次活動完成禮「運動VIP票券」之使用期限至115/11/30止。

主辦單位 運動部全民運動署 Sports for All Agency, Ministry of Sports
執行單位 新北市三峽國民運動中心 NEW TAIPEI CITY SANXIA CIVIL SPORTS CENTER
☎02-2674-9088 新北市三峽區文化路210巷12號
新經營者-新北市三峽國民運動中心

主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋與取消本活動之權利，若有異動將不另通知，敬請見諒