**百里健行，走讀台江河川綠道運動**

**走路運動，護溪做公德**

*山海圳綠道walking，百里健行達人*

近年來，山海圳綠道持續進行散步淨堤、植樹等活動，也因為綠道志工的協助，推動山海圳綠道的經營更有進展，今年希望能發展綠道河川走路運動，走路運動兼淨堤，歡迎帶著親朋好友一起出來散散步，養成規律走路運動習慣。

，我們誠摯邀請您加入《百里健行，走讀台江河川綠道》運動行列，三個月內，利用空閒時間，沿著台江山海圳綠道走路健行，每天走五公里，二十天累積一百公里，運動健身，降低罹患心血管疾病、腦中風的危險，同時認識台江綠道，隨手撿垃圾，或是通報髒亂、污染點（環保署環保專線0800066666），結合運動與環境守護，一起來守護河川做運動，走路做公德。

 歡迎您呼朋引伴，夫妻、爺孫、親朋好友，一起來走讀台江河川綠道，加入「山海圳綠道walking，百里健行達人」行列，在日常生活中親近河川，走讀河川，健行健身，遠離現代文明病，共同守護河川，也讓家鄉的河川，不要生病。

 我們會提供一張「台江河川百里健行」走讀卡，記錄每日走路的公里數，透過走讀卡記錄，讓自己養成走路運動、親近河川的生活習慣，達成目標者，我們將頒發證「台江河川百里健行達人」證書，以茲鼓勵。

**活動辦法：**

1. 預計每個月舉辦一到二次綠道走路淨堤活動，請留下姓名，我們會通知你。
2. 母親節快到了，鼓勵鄉親多陪媽媽到山海圳綠道，走路做運動，累積里程數。

**海尾朝皇宮**

**台南社大台江分校　敬邀**

**＊百里健行，走讀台江河川綠道─願意加入者，請簽名！**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 | 電話／e-mail | 姓名 | 電話／e-mail |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 目前場次 | 日期 | 時間 | 集合地點 |  |
| 第一場 | 3/23(日) | 7:30集合，活動至9:00 | 海尾朝皇宮 | 🞏參加 🞏不克參加 |
| 第二場 | 4/20(日) | 7:30集合，活動至9:00 | 海尾朝皇宮 | 🞏參加 🞏不克參加 |

聯絡人：台南社大台江分校 林翊涵

聯絡電話：06-2472150

e-mail：crecy628@gmail.com