

追求健康 大家來運動

台北市政府規畫了全年三百多項健康系列 邀市民一起來活動筋骨

請大家一起來運動。
長期致力推動運動風氣的紀政表示，早年她在美國時，她所居住的小社區每年都為居民舉辦上百項體育活動，後來回到台灣，發現政府很少專門為民衆舉辦體育活動，住在台北市，運動的風氣好像連美國的小社區都不如，令她十分感慨。因此，昨天當她看到台北市政府全年為市民舉辦了三百多項體育活動，心中難掩興奮，直說：

●為了鼓勵市民多多運動、追求健康，台北市政府教育局今年特別規畫了全年份以市立體育場為重心的「運動健康系列」活動，昨天這一系列活動在中山足球場極限運動場由充滿朝氣的特技單車及直排輪示範表演揭開序幕，台北市副市長白秀雄和「飛躍的羚羊」紀政親自下場試驗單車，同時邀

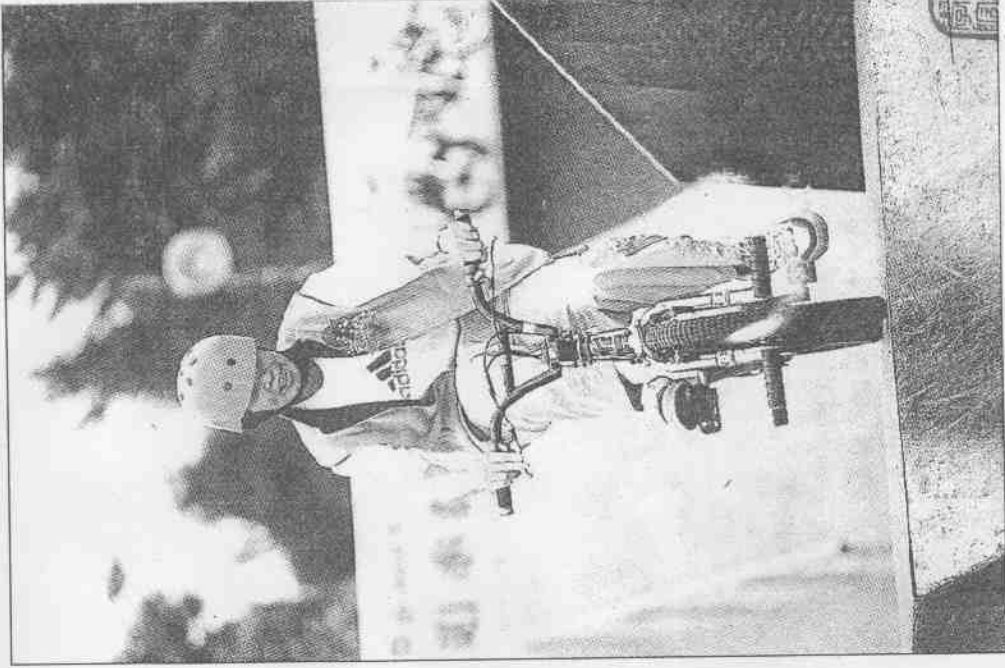
台北市民真是太幸福了！
台北市政府今年推出的「運動健康系列活動」，內容包羅萬象，負責主辦的台北市體育場為了顧及各年齡層市民的需求，特別針對週休二日，結合台北市各民間體育專業團體，排定了全年 333 項各式健康活動。

這其中，有年輕朋友最喜歡的極限運動競賽、漆彈運動競賽、鐵人三項競賽、各種球類競賽及研習營；有特別針對婦女朋友設計的有氧舞蹈研習營、女子撞球賽；也有適合銀髮朋友參加的大極舞研習營、元極舞研習營、土風舞研習營等，甚至針對殘障朋友，也有一系列將近二十項的特殊體育活動。

除了體育活動之外，台北市政府也將配合社區，安排一系列市民體能檢測、運動健康養生講座，所有市民都可以免費參加。

有關「台北市運動健康系列」活動的詳細內容，台北市政府印有活動手冊，有興趣的市民可向台北市立體育場所屬各場地、各區公所及市府社教機構免費索取。有上網習慣的民衆也可以上台北市體育場網站查詢，網址：

www.tms.gov.tw。



↑應邀參加台北市運動健康系列開幕式的紀政一時技傑也下場玩起特技單車。
記者徐世經／攝影