

# 走路固健康 宣導團抵嘉縣

## 台灣體院推廣運動舞蹈 只要地點合適 更可以服務到社區

【記者葉長庚／太麻里報導】「每日一萬步，健康有保證」台灣走透透健康義工宣導團昨天抵嘉義縣，縣長陳明文認同宣導團理念，在走透透的大型海報簽名文時，嘉縣縣「田徑阿甘」朴子國中李四川老師隨即響應。

陳明文表示，沒有健康，什麼都是空談，他讚賞與團長紀致專率領下的義工們，尤其部分成員身兼全國性國際標準舞、殘障運動比賽的專業教練，非常難得。

紀致專表示，近年來衛生署國民健康局統計，顯示國人體能走下坡，市面上海重班、減肥班一開，運動學校都開班，這是「羊補

牛，最重要還是呼籲民眾保持運動，健步是所有運動中最容易的運動，因此她積極推廣「每日一萬步，健康有保證」。

台灣體育學院昨天在縣府中庭舉辦「活力運動，舞動人生」運動舞蹈說明會，秀出專業教練的精彩舞蹈，傳達運動與健康的重要性。校方強調運動舞蹈將「走入社區、服務到家」，只要有合適地點，樂意提供專業服務。

昨天說明會表領有氣舞蹈，由呂佳襄老師率領專業教練群表演，包括暖身運動、拉丁有氧、高低衝擊、拳擊有氧、肌力及緩和運動，配合輕快的音樂節奏，達

到圖塑曲線、促進健康的目的。教育局長賴澤偉向紀致專表示，他每天早上至少步行五千步，保持運動習慣。衛生局長鍾明昌表示，每天不斷運動是保持健康最好的方法，健康的人越多越好，能減少就醫的困擾。

紀致專贈送縣長多功能計步器，能顯示四種功能，計算所走的步數、所走英里數、公里數及所消耗的熱量值。

台灣體育學院推廣運動舞蹈走入社區，有興趣的團體可向該校洽詢，自十一月起至明年一月初，洽詢專線三六二二三四，或三二〇張振國老師。



。廣推區社入深將並，蹈舞動運來發庭中府縣在文昨說專宣宣導團台

國立臺灣體育學院圖書館