



## 社團法人新竹市腎友協會《108.07 會訊》

PS. 為節省資源，如有：收件人已遷移、  
或住址變更或錯誤、停止寄發及  
重複收到兩份等以上情形，  
請您來電告知；謝謝您!!!

### 活動快報

#### <活動快報>

- ☆本會訂於 108 年 9 月 8 日[星期日]舉辦《就業促進/就業觀摩  
研習之腎友家庭一日遊》活動☆
- ☆詳細活動內容及報名表 請參閱附件~~~

#### <活動預告>本會承辦/108 年運動 i 臺灣計畫~辦理

##### 1. \* [盡舞競舞/超越障礙~舞蹈比賽] \*

活動時間：108 年 10 月 6 日。

活動地點：新竹市身心障礙福利服務中心/向日葵大樓 9F

活動內容：請續閱附件~

備註：歡迎您和您的親朋好友們組隊參加比賽。

##### 2. 本會訂於 10/19[星期六]在東門圓環旁；辦理〔器官捐贈 簽卡/愛腎宣導〕活動。

##### 3. 新竹市至愛服務協會[陪你同行~第 31 屆障友親子知性之 旅]PS. 主辦單位預告暫訂於 11/2[星期六]辦理(活動地點 未定)。

※以上有任何疑問請電：03-5253301 或 0937-137907 林小姐洽詢

本會電話：03-5253301 傳真：03-5253318

會址：新竹市長和街 20 巷 3 號 1 樓


劃撥帳號：19359397 戶名：新竹市腎友協會

E-mail：[ch.linabby@msa.hinet.net](mailto:ch.linabby@msa.hinet.net)

加 LINE：電話 0937137907

新竹市腎友協會-網址：<http://www.hcrsfvac.artcom.tw>

(請續閱附件-生命勵樂活輔健會/108 新竹騎跡自由車療育樂園-招生簡章 x2)



# 就業促進觀摩/腎友家庭一日遊

- 一、活動日期：108年9月8日(星期日)。
- 二、集合時間：08:30~09:00【09:00準時出發、逾時不候】。
- 三、集合地點：新竹市政府前。
- 四、活動費用：腎友會會員500元。家屬800元。
- PS、以上費用已包括車輛、保險、農場導覽、早餐、午餐、晚餐。
- 五、參加辦法：一輛遊覽車40人共2輛車,合計80人。

**【報名截止日為8月20日，額滿提前截止】**

- 六、報名方式：請確實填寫報名表及報名費。
- 七、活動行程：9月8日(日)早晨08:30~09:00新竹市政府前集合  
~9:00準時出發→(國道風光~卡拉ok歡唱)→(慈恩庇護農場~  
農業園藝作物栽培管理解說、導覽)→(自助式午餐)→鹿港老  
街自由行→(晚餐/桌)→期待下次再相聚~回溫暖可愛的家囉!!
- 八、備註：1. 年紀較大或需要特別照顧者，請家屬隨行。  
2. 請參加人員屆時務必攜帶~健保卡、身心障礙手冊、  
保暖衣物、防曬、雨具用品及穿著輕便衣服鞋子、個人藥品。

## 九、報名表：

姓名	出生年月日	身份證字號	葷食	素食	連絡電話

\*報名表為保險使用,請確實填寫。\*請註明(葷或素食)於格式中✓選。

誠摯邀請您和您的家人一起同遊



運動臺灣 竹市運動

# 2019 盡舞競舞/超越障礙~舞蹈比賽

**活動內容** 以盡情跳舞、競與比舞[盡舞競舞/超越障礙]邀請社區銀髮族舞蹈團體特別來賓和參賽者尬舞，在輕鬆愉悅氛圍中穿插分享身心障礙者及照顧者的學習、練舞過程的心路歷程和感動，讓身心障礙者家庭相互激勵、見賢思齊，揚棄灰色思想、建立積極向上的人生觀、迎向彩色人生。

**活動內容** 1.邀請友會各身心障礙別之身心障礙者及其家庭成員舞蹈比賽。  
2.邀請新竹市民及社區志工們到場為身心障礙表演者加油打氣。

**活動日期** 108年10月6日星期日

**活動時間** 上午9:00~16:00

**活動地點** 新竹市身心障礙福利服務中心/  
向日葵大樓9樓[新竹市竹蓮街6號9樓]

**參加人數** 200人

**報名方式** 新竹市腎友協會 林秋紅  
電話：03-5253301、手機0937-137907  
電子信箱：ch.linabby@msa.hinet.net

**報名日期** 即日起至9月16日止  
(活動須事先報名，額滿即止)



### 新竹騎跡-自由車療育樂園

輪躍風城、活力微旅行、為健康加速

微笑水岸、竹塹秘境、活力迎風，全家一起來

報名網址: <https://reurl.cc/2vXLv>

☎ 02-27299347 · 0928896003

「肌少症、骨質疏鬆、慢性疾病及失能」的有效防治

大自然療育，各款式自由車的 輕鬆、樂活輕旅行

特殊自行車 ★ 免費借用  
回家 天天快樂運動

### 全國最多款電輔式 手搖車



### 迎風微旅行、健康加速



家人、親友同行也免費使用自行車：串起風城適合一日電輔手搖車微旅行的珍珠



### 自由車體適能，好快樂



多款「自由車」2輪、3輪、4輪，  
陪你迎風微旅行！陽光下揮汗，戶外  
森呼吸，啟動腦內啡，在美景中，  
鍛鍊出核心肌群、肌耐力

主辦單位：社團法人生命勵樂活輔健會

協辦單位：敬邀中

指導單位：新竹市政府社會處

研習費用全免

**活力四射，為學員規劃驚艷福爾摩沙的旅程，Just For You：**

1. 免費科技體適能鑑測：○肺功能機、心臟頻譜血壓計、柔軟度測定器、肌力檢測
2. 9/11-9/12: 優先錄取學員參加花東海灣盃國際觀摩之旅(食宿免費、名額有限):  
○水陸英雄，就是你○可體驗全國頂級無障礙獨木舟碼頭○再以電輔車搖騎花東黃金稻浪、鯉魚潭、瑞穗、玉富自行車道、池上斷層、大坡池、金城武樹、關山環鎮自行車道、金剛大道 ○迎接壯麗絕美的東部海岸線
3. ○9/10: 手搖車嘉年華。○8月上旬: 新竹>桃園>新北○鮮旅騎線
4. 優先參加臺灣自行車節，山海小鎮-生命勵 9/28 「環島首發日之旅」: ○已有 17 位美國車友完成報名: ♥新竹騎跡-自由車樂園宣廣影片: <https://youtu.be/4euUoDvCwiY>  
○【另有，多日手搖車環島旅遊，食宿團費採平均分攤為原則】

鐵馬漫遊，無敵山海奇景 6 離島風情、小鎮秘境，人文古蹟搖車趣

**一、活動地點：**

1. 集合地點: 新竹市南寮漁港遊客中心(南寮街261號)，對面之藍白建物(公廁旁)
2. 新竹合適一日手搖自行車微旅行的山水美景

**二、【服務對象】：**

1. 「身障者、特教生、行動不便之樂齡長者」本人及親友
2. 符合長照 2.0 之服務對象
3. 志工或熱愛自行車運動者

新竹騎跡 集合基地



**【優先以「設籍、居住、工作或就學」於新竹市為服務對象】**

三、♥活動時間 10:00-17:00(均為週日) ♥可視體能選擇上午或下午其中之一時段

日期	幸福瓦城 研習主題
6/30、7/7、7/14、7/21、7/28、8/04、8/11、8/18、8/25、9/1、9/10(嘉年華)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新款科技手搖車的復健方式、進階使用與技巧、安全騎乘教育、運動傷害防護、實際公路騎乘教育訓練、登高特訓與下坡技巧、簡易安全檢查與保養維修</li> <li>2. 如何規劃手搖自行車輕旅行、肌少症與慢性病的預防保健</li> </ol>
♥ 7/28、8/04、8/11、8/18、8/25 18:00-21:00 另有夜騎訓練，一起敞開心胸迎接海天一線晚霞、探索先民古城，享受仲夏夜的「騎」幻旅程。	

