



# 宜蘭縣環縣健走第3站~南澳鄉

## 粉鳥林間悠遊行

### 呼朋引伴健走趣

活動時間 107年3月10日(星期六)上午7時30分

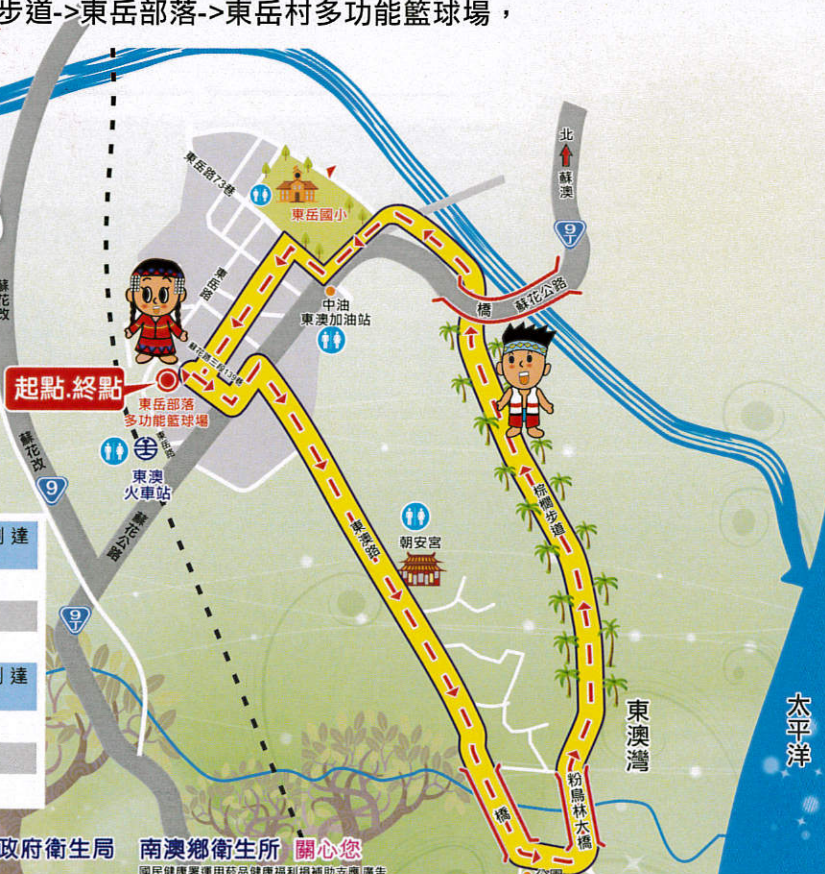
活動地點 南澳鄉東岳社區多功能籃球場



健走路線：東岳村多功能籃球場->棕櫚步道->東岳部落->東岳村多功能籃球場，來回約3.2公里，步行約需40分鐘。

## 南澳鄉 粉鳥林健走步道

全程來回約3.2公里，60公斤的您走一圈約消耗熱量266大卡



### 火車時刻表

車種	車次	發車站-終點站	宜蘭開車時間	東澳到達時間
區間車	4108	宜蘭-東澳	06:09	06:45
區間車	4114	宜蘭-東澳	06:44	07:21
區間車	4124	宜蘭-東澳	07:34	08:09
車種	車次	發車站-終點站	東澳開車時間	宜蘭到達時間
區間車	4161	東澳-宜蘭	10:51	11:29
復興	689	東澳-宜蘭	11:28	12:01
區間車	4177	東澳-宜蘭	12:30	13:06



謹訂於中華民國107年3月10日(星期六)  
上午7時30分，假南澳鄉東岳社區多功能籃球場舉辦「粉鳥林間悠遊行、呼朋引伴健走趣」健走活動。

敬請 蒞臨指導

WELCOME

宜蘭縣政府衛生局	局長	劉建廷	敬邀
南澳鄉公所	鄉長	薛秋花	
羅東林區管理處	處長	吳坤銘	
南澳鄉部落健康促進會	理事長	石嬋娟	
南澳鄉衛生所	主任	陳桂英	

活動程序表

時間	活動內容
07:00-07:30	南澳鄉東岳部落相見歡
07:30-07:40	老來寶健康促進家園站授牌儀式(金岳社區、碧候社區)
07:40-07:50	暖身操
07:50-08:10	耆老祈福-為健走活動祈福 東岳社區健康促進家園站-祈福舞-老寶貝舞出健康
08:10-08:20	泰雅獵人射箭
08:20-09:00	粉鳥林間悠遊行、呼朋引伴健康行 歡樂齊步走 GO!
08:20-09:00	植樹介紹&植樹儀式
09:00-09:20	長官致詞暨健康宣言
09:20-10:00	(09:20-09:30)食在好安心-食品安全舞蹈話劇表演
	(09:30-09:40)泰雅yaki來跳舞-原住民健康操
	(09:40-09:50)職場健康操--南澳鄉公所
	(09:50-10:00)摸彩暨有獎徵答健康補給站宣導攤位
10:00-10:30	與你相約107年4月14日(星期六)羅東鎮健康行

導單位：衛生福利部國民健康署、宜蘭縣政府  
 辦單位：宜蘭縣政府衛生局、南澳鄉公所、行政院農業委員會林務局羅東林區管理處  
 辦單位：南澳鄉衛生所  
 辦單位：行政院農業委員會林務局羅東林區管理處南澳工作站、南澳鄉民代表會、陳孝仁縣議員服務處、南澳鄉部落健康促進會、東岳社區發展協會、南澳鄉各村辦公處、宜蘭縣南澳鄉體育會、宜蘭縣政府警察局蘇澳分局、蘇澳鎮東澳里辦公處。