

跑出健康人生路海濱歡樂跑

RUN FOR A HEALTHY LIFE

為響應 2013 年度世界衛生日「高血壓」主題，並配合中西區健康城市督導委員會本年度的計劃重點「一家齊減壓」。明愛莫張瑞勤社區中心組織了一群追求身體健康的社區人士，在微涼的海風下，進行了一次環海濱的跑步活動。

9月28日當天，共有110多名的參加者沿著中山紀念公園海傍，跟隨自己合適的步速，在微微的海風下，有序地往港外線8號碼頭出發。當中有跑步的健兒、一家大細及一眾的社區人士；大家帶著愉快的心情，沿途欣賞維港景色，各式其適地往目標出發。

最快的跑手只用了17分20秒完成了路程，最後完成的為54分22秒，不論快慢先後，參加者都懷著愉快心情，賽事中的熱汗、賽後的拍照及交談，令休閒的中山公園增添了歡笑。參加者均表示『做運動、出身汗』人都精神D！有見及此，社區中心會舉辦延續的跑步活動，讓社區人士參與跑步運動，藉以強健身心及舒緩生活壓力，有興趣朋友歡迎與我們聯絡。



跑步前先做一套完整的熱身運動，讓肌肉適度延伸，減少受傷機會。

活動著重舒展筋骨，以跑步減少生活壓力，不計名次，配合大會口號 JUST RUN 享受跑。



『跑』出健康人生路

日期：即日至2014年3月(逢星期六下午5:30至7:00)

地點：中山紀念公園草坪 費用全免 查詢及報名：2816 8044