



SHAPE UP 步行挑戰 [SHAPE UP WALKING CHALLENGE]

親愛的家長／監護人：

我們很高興宣佈，我們參加「三藩市 SHAPE UP 步行挑戰」項目，

您的孩子將參與此步行挑戰計劃，這是一個健身活動。他或她每個星期兩至三次，將參加一個由計劃職員帶領的步行小組，走路 15-60 分鐘。我們計劃的職員，將選擇在中心附近的安全路徑步行。我們並將使用步行計，來計算小組步行的路程有多少。

要完成此挑戰項目，我們的小組將步行共 1016 哩，相等於加州海岸的長度。

監察我們計劃的進度，可瀏覽網頁 www.shapeupswalkingchallenge.org。您同時可以找到有關行人安全和騎自行車安全的資料，運動提示，以及計劃資料及准許表格等。

我們邀請您的家庭參與這個 **SHAPE UP** 步行挑戰項目。大家可以使用我們的活動紀錄表格，記錄家庭在周末或課後的活動，例如步行，跑步，遠足，打籃球，跳舞，和游泳等。您也可以設計自己的網頁。如需協助請聯絡我們。我們將在計劃的目標總數內計入您們家庭每個星期運動的哩數。

一起保持活躍的家庭可以：

- ✓ 培養對運動和營養的健康態度
- ✓ 設定經常運動的規律
- ✓ 體驗重大的健康利益
- ✓ 對您所住的社區更有認識
- ✓ 大家一起活動，開心愉快

我們邀請所有參加挑戰的小組，出席 2009 年五月的結束儀式。

請填妥准許表格，在_____之前交回，使您的孩子可以參與。

謝謝您。

姓名
行政主任