無智慧型手機或電腦版

祖孫動健康，身體一級棒
好禮三重送，「雞」(機)會別錯過

小朋友，請邀請家裡的阿公、阿媽及長輩，寒假一起來運動喔！運動很健康，可以睡更好、心情好和精神好，不容易生病喔！

你可以帶著阿公、阿媽上「新北動健康網站」看影片喔！一起把身體動一動 。另外，你還可以跟阿公、阿媽，全家人一起來參加「動健康」的活動，有關關遊戲搶贈品以及舞台互動拿好禮比賽喔!

(想知道更多，請上新北市衛生局官網→「新北動健康專區」。影片→**下載專區**→新北動健康影片)。

無智慧型手機或電腦版

你還可以跟阿公、阿媽一起到附近的衛生所及區公所，領取新北動健康活動小卡，填寫基本資料完成報名，同時至少記錄一筆健康或飲食或運動資料者，並交回者，就可以參加抽獎喔！

寒假時，你還可以陪阿公、阿媽去鄰近的運動休閒中心和樂齡學習中心一起運動喔!(網址:新北市運動達人網、樂齡學習網)