

米德尔塞克斯-伦敦
准备迎接社区挑战？



 **in motion**[™]
Physical Activity - do it for life!

参加今年十月的挑战活动

伦敦及米德尔塞克斯郡的每位居民均可参加十月举行的体育锻炼挑战，该活动为期31天。

为什么参加挑战？

与您的家人、朋友及社区一起参加体育锻炼、强身健体、缓解压力，是件既轻松又愉快的事

如何加入：

- 1 设立一个体育锻炼的目标。邀请他人加入，或组成一个团队。
- 2 跳舞、跑步、游泳、散步
- 3 用以下两种方式的其中一种，来记录您的锻炼时间：



用免费的“动起来社区挑战”运用软件（可从 inmotion4life.ca 网站或苹果店下载）。



用手写记录表格（可从当地的指定地点或从 inmotion4life.ca 网站获取。请登录网站了解索取及交还地点。

- 4 在十一月的**第一个星期**交还表格。

今年十月，与您的社区一起行动，将米德尔塞克斯-伦敦打造成加拿大最健康的社区。

欲了解更多资讯，请登录 inmotion4life.ca 网站