



如何選擇 拉伸帶

◎布料：以彈性布料，且伸縮性佳者為優。

◎嚴禁：不推薦使用毛巾，因為彈性不佳，且容易造成傷害；或可將有彈性的棉T剪裁成長型、或以女性長絲襪替代皆可。

◎清潔：每周清洗一次。

線上購買愛網專屬拉伸帶：
<http://goo.gl/qFnsZH>

拉伸操教學地點

行政區	拉伸點	運動地點	運動時間
1. 大安區	台大點	台大操場/全人關懷大樓1F(台北市新生南路三段86號)	週一~週六 6:00~7:00 a.m.
2. 文山區	萬隆社區	台北市萬和2號公園(捷運萬隆站4號出口)(羅斯福路五段218巷底)	週一~週五 6:00~7:00 a.m.
3. 永和區	四號公園	四號公園台灣圖書館大門前(雨天:新北市永和區安樂路308號1F中庭)	週一~週六 6:00~7:00 a.m.
4. 內湖區	東湖感恩堂	台北市內湖區康寧路三段99巷39弄66號	週三 8:30~9:30 a.m.
5. 文山區	興隆國小	台北市文山區福興路2號(興隆國小操場)	週一~週五 6:00~6:50 a.m.
6. 萬華區	青年公園點	台北市中正萬華區青年公園國興路2號入口	週一~週六 7:15~8:15 a.m.
7. 中和區	南勢角	景新國小旁的三介廟廣場(新北市中和區景新街467巷50弄20號)	週一~週六 5:40~6:40 a.m.
8. 三峽區	北大海洋公園(晚)	新北市三峽區學勤路海洋公園	週一~週四 20:00~21:00 p.m.
9. 三重區	三重點	三重綜合體育場(三重市中正北路特二號)	週一~週六 6:30~7:30 a.m.
10. 內湖區	內湖思恩堂	台北市內湖區星雲街90號	週一 08:00~09:00 a.m.
11. 松山區	台北小巨蛋	台北市松山區南京東路4段2號(小巨蛋與市立體育場交界處)	週三 10:00~11:00 a.m.
12. 北投區	北投點	台北市北投區北投路二段15號(北投捷運站橋下)	週一~週日 5:50~6:50 a.m.

※ 大台北地區拉伸點現共 27 個點，其餘地點請上愛網官網 www.nol.org.tw 查詢。