



現在就讓 **SilverSneakers** 陪著您一起**動起來**



SilverSneakers® 不僅是傳統的健身計劃，也是改善健康、增加自信並與社區交流的機會。而且已經免費包含在您的健康計劃中。



在健身房

- 全國各地有數千個參與計劃的健身房¹，提供各種服務項目
- 可隨時在多個健身房註冊
- 適合各種體能程度的人參加的 SilverSneakers 課程²



在您的社區

- 在社區中心、公園等地舉行的現場課程²
- 由當地教練授課的線上課程
- 超過 80 種課程類型，由經驗豐富的教練授課



無論在家或出門在外皆可參加

- SilverSneakers LIVE™ 線上課程與講座由受過特別訓練的講師主持，每週 7 天皆可參加
- SilverSneakers On-Demand™ 影片每週 7 天，每天 24 小時皆可觀看
- SilverSneakers GO™ 行動應用程式提供個人化的計劃資源、可調整的運動計劃及其他更多服務



您已透過您的健康計劃享有
SilverSneakers。

SilverSneakers.com/StartHere



有問題嗎？請致電與我們聯繫。1-888-423-4632（聽語障專線 (TTY): 711），服務時間為週一至週五，美國東部時間上午 8 點至晚上 8 點

讓我們一起開始動起來吧！

幾分鐘內即可獲得您的 SilverSneakers 會員 ID



如果您是 SilverSneakers 的新用戶，請上網 SilverSneakers.com/StartHere 並按照上面的簡單步驟操作。



如果您已是會員，請登入會員入口網站 SilverSneakers.com，然後點擊 Profile/Member ID（個人資料 / 會員 ID）。

我的 SilverSneakers ID

				-					-					-				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--

請在空格中填寫您的 ID 號碼。您可以剪下來，或用手機拍照，這樣您就可以隨時隨身攜帶您的 ID。

註記：



獲得激勵！請掃描二維碼尋找您附近的
SilverSneakers 地點。

SilverSneakers.com/Locations



在開始運動計劃之前，請務必先諮詢醫生。

1. 健身場所並非由 Tivity Health, Inc. 或其附屬公司擁有或經營。SilverSneakers 會員資格讓會員可以使用健身場所中提供給基本會員資格持有人的設施及服務項目。設施和服務項目因地點而異。不保證一定包含特定健身設施，且不同健康計劃的健身設施參與情況可能有所不同。
2. 會員資格包括 SilverSneakers 教練指導的團體健身課程。有些地點為會員提供額外的課程。課程因地點而異。

SilverSneakers 是 Tivity Health, Inc. 的註冊商標。SilverSneakers 簡化版鞋形標誌、SilverSneakers LIVE、SilverSneakers On-Demand 和 SilverSneakers GO 是 Tivity Health, Inc. 的商標。© 2026 Tivity Health, Inc. 保留所有權利。SSFP12332_0626