



現在是您與 SilverSneakers 一 起行動的時間了



SilverSneakers® 不僅僅是一個傳統的健身計劃。還是一個改善您的健康、增強自信並與社區建立聯繫的機會。此外，它已經**免費**包含在您的健康計劃中。



在健身房

- 全國有數千個參與地點¹提供各種便利設施
- 可隨時在多個地點註冊
- SilverSneakers 課程²適合所有級別



在您的社區

- 健身房外提供的團體活動與課程²
- 活動包括共享餐點、節日慶祝活動、班級社交活動和能力培養



在家或外出

- SilverSneakers LIVE 每週 7天舉辦由經過專門培訓的講師指導的線上課程與研討會
- SilverSneakers On-Demand 影片全天候提供
- SilverSneakers GO 行動應用程式提供個人化的規劃資源、可調整的鍛鍊計劃等



您已經擁有 SilverSneakers 包含在您的健康計劃中

[SilverSneakers.com/StartHere](https://www.silversneakers.com/StartHere)



有問題？請致電我們。1-888-423-4632 (TTY:711) 週一至週五上午 8 點至晚上 8 點美國東部時間

讓我們開始吧！

取得您的 SilverSneakers 會員 ID



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



如果您已經是會員，請登入 SilverSneakers.com 的會員門戶，然後點擊「個人資料/會員 ID」(Profile/Member ID)。

我的 SilverSneakers ID 號

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

在提供的空白處寫下您的 ID 號碼。您可以將其剪下或用手機拍照，這樣您就可以隨身攜帶您的會員 ID。

注意：



獲得激勵！掃描查找
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. 參與地點 (「PL」) 並非由 Tivity Health, Inc. 或其附屬公司擁有或經營。PL 設施與便利的使用僅限於 PL 基本會員條款與條件中所述。設施與便利因 PL 而異。不保證納入特定的 PL，且 PL 參與情況可能因健康計劃而異。
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 的鞋形徽標 Tivity Health, Inc. 的商標。© 2025 Tivity Health, Inc. 保留所有權利。
SSFP9642_CHI_0525