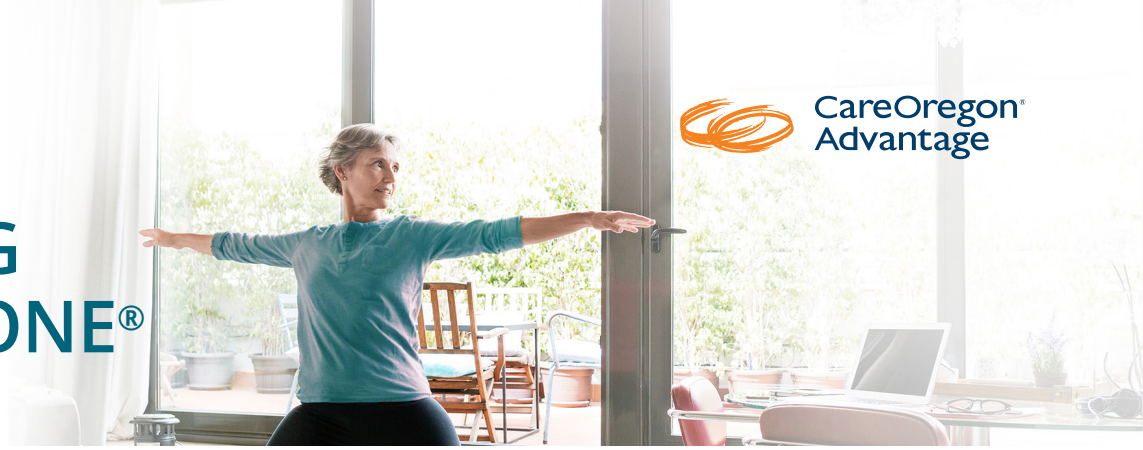


# SOMETHING FOR EVERYONE®



歡迎使用 Silver&Fit® 健康老去和鍛煉計畫，在這裡您可以以最合適的方式鍛煉身體！  
免費享受以下一項或多項福利：



## 1,500+ 數字健身視頻

請訪問 [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) 或下載 Silver&Fit ASHConnect™ 移動應用程序，以觀看瑜伽、力量、普拉提、散步、有氧運動以及許多其他鍛煉視頻，非常適合所有健身水平。



## 每日鍛煉視頻

加入 Facebook Live 和 Silver&Fit YouTube 頻道上的每日健身課程。



[www.facebook.com/SilverandFit](http://www.facebook.com/SilverandFit)  
[www.youtube.com/SilverandFit](http://www.youtube.com/SilverandFit)



## 保持健康套件

每個福利年度選擇以下一 (1) 項：

- Garmin® 或 Fitbit® 可穿戴健身追蹤器套件\*
- 瑜伽墊和墊子
- 初學者，中級或高級力量套件，帶有鍛煉帶和啞鈴



## 家庭健身套件

每個福利年度，從我們的 34 種獨特選擇中選擇最多 2 種套件，包括水上運動、太極拳、基於椅子的運動等等。\*\*



## 可使用 15,000+ 參與健身中心

在健身中心鍛煉身體，包括：



## 健康老去教練

我們的教練將幫助您解決您的健身和營養目標，並在預定的電話會議中為其他生活方式領域提供指導。

立即訪問 [www.SilverandFit.com](http://www.SilverandFit.com) 開始吧！如有疑問，請在週一至週五太平洋時間的上午 5 點至下午 6 點撥打免費電話 1.877.427.4788 (TTY/TDD: 711)。

\*Garmin或Fitbit促銷代碼不能與Garmin或Fitbit網站上的任何其他促銷結合使用。選擇後，將無法更換保持健康套件。

\*\*會員不能在同一福利年度中兩次選擇相同的家庭健身套件。選擇後，將無法更換套件。

Silver&Fit 計畫由 American Specialty Health Fitness, Inc. (ASH Fitness) 提供，該公司是 American Specialty Health Incorporated (ASH) 的子公司。並非所有地區都提供所有計劃和服務。在開始或更改日常鍛煉之前，請先諮詢醫生。本文中的人不是Silver&Fit會員。Silver&Fit, Something for Everyone, ASHConnect, 和 Silver&Fit 徽標是ASH的商標。套件可能會更改。其他名稱或徽標可能是其各自所有者的商標。參與設施和健身連鎖中心可能因位置而異，並可能會發生變化。

CareOregon Advantage Plus 是具有Medicare/Medicaid 合同的 HMO-POS SNP。能否在 CareOregon Advantage Plus 的註冊取決於合同的續簽。

健康與保健或預防信息。

H5859\_SF0011\_4010\_M

M950-712G-CO-CH Program Flier 09/20 © 2020 American Specialty Health Incorporated. 版權所有。

