

ကြွိုင်မှုသည် ပျော်စရာ ကောင်းပြီး လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်ပါသည် — ကုန်ကျစရိတ် \$0 သာ



သင် အလိုရှိချိန်၊ အလိုရှိရာတွင် အလိုရှိသလို တက်ကြွစွာ နေခွင့် ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ One Pass™ ကို ဖန်တီးခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အလုံးစုံပါဝင်သည့်၊ လိုက်လျောညီထွေရှိပြီး အဆင်ပြေသော ကာယကြံ့ခိုင်ရေး ပရိုဂရမ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤအကျိုးခံစားခွင့်သည် အသက် 18 နှစ်နှင့်အထက် **UnitedHealthcare Community Plan** အဖွဲ့ဝင်များအတွက် အခမဲ့ဖြစ်သည်။

သင်အလိုရှိချိန်၊ အလိုရှိရာနေရာတွင် အလိုရှိသလို ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလုပ်ပါ



ကာယလေ့ကျင့်ရုံကို သွားလိုပါသလား။ One Pass သည် အင်ဒီယားနားရှိ ကာယလေ့ကျင့်ရုံများစွာကို အခမဲ့ အကန့်အသတ်မရှိ ဝင်ရောက်ခွင့်ပေးသည်။ ၎င်းတို့တွင် Anytime Fitness၊ Golds Gym၊ H2 Health၊ LA Fitness၊ Planet Fitness၊ Rehab Associates၊ Snap Fitness နှင့် YMCA များ တို့ ပါဝင်သည်။



အိမ်မှာနေရင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရတာကို ပိုကြိုက်လား။ ဗီဒီယို 20,000+ မှ ရွေးချယ်ပါ။ သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ခန်း အတန်းများ၊ လူငယ်အားကစား လေ့ကျင့်ရေး၊ ကျန်းမာရေး အတန်းများနှင့် အခြားအရာများ အပါအဝင် အွန်လိုင်း အတန်းများတွင် ပါဝင်လိုက်ပါ။



အခုမှစတာလား။ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း သင်တန်းဆရာသည် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီကို ပြသပြီး သင့်အတွက်သီးသန့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုဖန်တီးရန် ကူညီပေးပါမည်။



သွားရင်းလာရင်း လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချင်ပါသလား။ One Pass အက်ပ်သည် အထောက်အကူဖြစ်စေသော ကျန်းမာရေးနှင့် ကြွိုင်မှုဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်အမျိုးမျိုးကိုလည်း တစ်နေရာတည်းတွင် ပေးဆောင်ပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ပရိုဂရမ်ကိုအသုံးပြုရန် သင်ရွေးချယ်ပါက One Pass သည် သင့်အား အကျန်းမဆုံးဘဝဖြင့် နေထိုင်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ယနေ့စတင်နည်းအသေးစိတ်အတွက် အခြားတစ်ဖက်ကို ကြည့်ပါ။

ပိုမိုလေ့လာပါ

youronepass.com

သို့ ဝင်ကြည့်ပါ
သို့မဟုတ် အောက်ပါ
ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။

သို့မဟုတ် စတင်ရန်
1-800-832-4643

TTY **711**

ကို နံနက် 8 နာရီမှ ည
8 နာရီအတွင်း ET၊
ခေါ်ဆိုပါ။



One Pass ဖြင့် စတင်လိုက်ပါ

သင်သည် UnitedHealthcare Community Plan အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပါက၊ ဤအချက်များက စတင်ရန်နည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်-

- 1 youronepass.com သို့ သွားပါ
- 2 မှတ်ပုံတင်ရန် သင်၏အမည်၊ မွေးသက္ကရာဇ်နှင့် အဖွဲ့ဝင် ID နံပါတ်ကို ထည့်သွင်းပါ။
- 3 စာရင်းသွင်းပြီးနောက်၊ သင်၏ One Pass အဖွဲ့ဝင်ကုဒ်သည် ပင်မစာမျက်နှာတွင် ပေါ်လာပါမည်။
- 4 ပါဝင်နေသည့် ကာယလေ့ကျင့်ရုံ တည်နေရာများကို ရှာဖွေရန် "ကာယလေ့ကျင့်ခြင်း" နှင့် "ကာယလေ့ကျင့်ရုံ ရှာမည်" ကို နှိပ်ပါ။
- 5 သင်၏ One Pass အဖွဲ့ဝင်ကုဒ်ကို သင်နှင့်အတူ ပါဝင်နေသည့်နေရာသို့ ယူဆောင်လာပါ (ကာယလေ့ကျင့်ရုံ ဝန်ထမ်းများသည် သင့်အား အားကစားရုံအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် သတ်မှတ်ရန် ကူညီပေးပါမည်)
- 6 ကာယလေ့ကျင့်ရုံ ရှာဖွေကိရိယာ၊ နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးအကျဉ်းချုပ်များ၊ လိုသလိုတက်နိုင်သော ကျန်းမာရေး သင်တန်းများ၊ အစားအသောက် စီစဉ်ခြင်းနှင့် အခြားအရာများကဲ့သို့သော ကိရိယာများအတွက် One Pass အက်ပ်ကို App Store® သို့မဟုတ် Google Play™ မှ ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ



ပါဝင်နေသည့် အဖွဲ့အစည်းများ နှင့်/သို့မဟုတ် တည်နေရာများက ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ အစီအစဉ် အကျိုးခံစားခွင့်များသည် နှစ်စဉ်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ လက်ရှိအကျိုးခံစားခွင့်များ စာရင်းအတွက် uhccp.com/IN သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, age, disability, religion, or sex.

Services to help you communicate with us are provided at no cost to members, such as other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at **1-800-832-4643**, TTY **711**, 8 a.m.-8 p.m. ET, Monday-Friday.

UnitedHealthcare Community Plan of Indiana cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina, excluye ni trata a las personas de forma diferente por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, religión o sexo.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-832-4643**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m. ET, de lunes a viernes.