

城鄉建設

5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

- **建設地點縣市：** 南投縣
- **計畫期程：** 110年1月1日起至114年12月31日
- **計畫說明：**

為維持長者內在能力，南投縣政府運用公有閒置或低度使用空間申請建置「銀髮健身俱樂部」補助，透過專業運動員指導長者安全且正確的使用健身設備器材，提供多元健康促進課程服務，增進長者獲得的身體活動及促進健康的機會，110-114年通過審核共布建15處（111年8處、112年3處、113年3處、114年1處）。分布於竹山鎮、草屯鎮、埔里鎮、鹿谷鄉、集集鎮、名間鄉、魚池鄉、仁愛鄉、信義鄉、水里鄉、中寮鄉、國姓鄉。



有氧運動課程



肌力訓練



有氧運動課程

城鄉建設

5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

■ 計畫效益：

- ✓ 截至114年12月底共服務65歲以上長者24,908人/ 118,441人次。
- ✓ 曾參與銀髮健身俱樂部之長者有9成自覺精神變好、心情變好、走路快、走路穩、有力氣、不跌倒、交友圈廣，使用者對整體服務滿意度分數均達90分以上。

- ### ■ 計畫經費：
- 每據點建置費用100萬元(資本支出設備費60萬整、 人士及基本維運費40萬整)， 110~114年南投縣共獲1,500萬元補助。



帶領長者正確使用環狀系統



彈力帶肌力訓練



指導員教導器材操作