

城鄉建設

5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

- 建設地點縣市：臺中市
- 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，臺中市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16處（110年1處、111年1處、112年2處、113年2處、114年10處）。分布於大甲區、南區、梧棲區、大里區、西區、烏日區、西屯區、潭子區、太平區、南屯區、沙鹿區、大里區、東勢區、神岡區、東勢區、西屯區。



器材指導



學員進行肌力訓練



健康運動講座

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15,832人/ 79,077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年臺中市共獲1,600萬元補助。



團體運動課程



教練器材指導



團體運動課程