

城鄉建設

5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

- **建設地點縣市：** 新竹市
- **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，新竹市地方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5處 (110年2處、111年3處)。分布於香山區、東區。



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9,659人/ 47,795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年新竹市共獲500萬元補助。



墊上肌平衡訓練



長者運動課程



長者機台課程