

# 城鄉建設

## 5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

- **建設地點縣市：** 苗栗縣
- **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，苗栗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10處（111年4處、112年1處、114年5處）。分布於銅鑼鄉、頭份市、竹南鎮、西湖鄉、後龍鎮、公館鄉、苑裡鎮、頭屋鄉、竹南鎮、獅潭鄉。



學員阻力機械操作



團體運動課程



彈力帶運動

# 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12,211人/ 107,183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年苗栗縣共獲1,000萬元補助。



深蹲動作指導



等速手臂雙向開合訓練機訓練



上肢肌力訓練