

城鄉建設

5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

- 建設地點縣市：金門縣
- 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，金門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5處（110年1處、111年1處、113年1處、114年2處）。分布於金城鎮、金湖鎮、金寧鄉、烈嶼鄉。



講師指導長者肌力訓練技巧



指導員注意長者訓練狀況



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4,939人/ 15,759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年金門縣共獲500萬元補助。



團體運動課程



團體運動課程



瑜珈球課程