

城鄉建設

5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

■ **建設地點縣市：**臺南市

■ **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，臺南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30處（111年8處、112年3處、113年5處、114年14處）。分布於中西區、仁德區、北區、左鎮區、永康區、白河區、安平區、安南區、佳里區、東區、南化區、南區、柳營區、麻豆區、新化區、新市區、新營區、楠西區、學甲區。



團體運動課程



運動指導員指導機台使用



團體運動課程

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34,524人/ 158,707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年臺南市共獲3,000萬元補助。



團體訓練課程



運動指導員指導教學



長者自主訓練