

# 城鄉建設

## 5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

- 建設地點縣市：宜蘭縣
- 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，宜蘭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15處（110年2處、111年4處、112年1處、113年1處、114年7處）。分布於三星鄉、大同鄉、五結鄉、冬山鄉、壯圍鄉、宜蘭市、員山鄉、礁溪鄉、羅東鎮、蘇澳鎮。



# 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12,491人/ 44,618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年宜蘭縣共獲1,500萬元補助。



長者進行上肢肌力訓練情形



志工帶領長者體適能健身



體適能運動實作