

# 城鄉建設

## 5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

■ **建設地點縣市：** 新北市

■ **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，新北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24處（110年2處、111年5處、112年3處、113年3處、114年11處）。分布於淡水區、新莊區、萬里區、中和區、金山區、三峽區、貢寮區、板橋區、樹林區、三芝區、土城區、石門區、石碇區、板橋區、五股區、鶯歌區、坪林區、永和區、深坑區、汐止區、新店區、五股區、林口區、樹林區。



據點運動課程



AI智能檢測



全身訓練-壺鈴課程

# 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37,271人/ 166,032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年新北市共獲2,400萬元補助。



團體運動課程



團體運動課程



個人運動課程