

城鄉建設

5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

- **建設地點縣市：**花蓮縣
- **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，花蓮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6處（110年1處、111年2處、112年1處、113年1處、114年1處）。分布於光復鄉、吉安鄉、花蓮市、瑞穗鄉、壽豐鄉。



課前暖身運動



跨越練習



戰繩練習

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8,150人/ 39,887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年花蓮縣共獲600萬元補助。



團體課程



學員操作器材



學員操作器材