

# 城鄉建設

## 5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

- 建設地點縣市：高雄市
- 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，高雄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（110年1處、111年8處、112年4處、113年3處、114年14處）。分布於三民區、大寮區、大樹區、小港區、仁武區、內門區、六龜區、左營區、田寮區、杉林區、岡山區、林園區、前金區、前鎮區、美濃區、苓雅區、梓官區、楠梓區、鼓山區、旗山區、鳳山區、橋頭區、鹽埕區



團體運動課程



健康講座



長者功能性評估

# 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30,838人/133,668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年高雄市共獲3,000萬元補助。



上肢肌力檢測



長者進行下肢及核心肌群訓練課程



器材課程