

城鄉建設

5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

■ **建設地點縣市(含鄉鎮市區)：**臺東縣臺東市

■ **計畫期程：**110年1月1日起至114年12月31日

■ **計畫說明：**

為使長者具有足夠肌力降低其衰弱風險，維護日常生活之獨立性、自主性，111年於臺東縣臺東市布建「新生活之家-臺東II館」銀髮健身俱樂部據點，結合運動專業人員指導，提供長者運動健身服務，以增加長者身體活動的可近性，預防及延緩失能。

■ **計畫效益：**由ICOPE自評前後測統計分析可知，本縣111年開辦銀髮健身俱樂部至112年4月底，參加課程之長者經由健康識能及運動課程介入後，平均有90%以上的長者在身體功能有維持及改善的成效。

■ **計畫經費：**100萬元



據點實景照



指導員教學課程



長者們自行操作運動健身器材

城鄉建設

5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

■ **建設地點縣市(含鄉鎮市區)：**臺東縣鹿野鄉

■ **計畫期程：**110年1月1日起至114年12月31日

■ **計畫說明：**

為使長者具有足夠肌力降低其衰弱風險，維護日常生活之獨立性、自主性，111年於臺東縣鹿野鄉布建「龍田老人活動中心(龍田社區發展協會)」銀髮健身俱樂部據點，結合運動專業人員指導，提供長者運動健身服務，以增加長者身體活動的可近性，預防及延緩失能。

■ **計畫效益：**由ICOPE自評前後測統計分析可知，本縣111年開辦銀髮健身俱樂部至112年4月底，參加課程之長者經由健康識能及運動課程介入後，平均有90%以上的長者在身體功能有維持及改善的成效。

■ **計畫經費：**100萬元



核心肌群運動訓練



指導員運動器材教學



長者運動課程