

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)：** 高雄市前金區

■ **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，110年於高雄市前金區布建「不老長生C級巷弄長照站」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：** 課程前後30秒的起立坐下的次數由平均13.75下提升至15.85下、30秒內肱二頭肌手臂屈舉次數由平均14.47下提升至16.94下，4公尺行走速度由4.31秒縮短為4.23秒，上下肢肌力及動態平衡進步。整體滿意程度達91.88%。

■ **計畫經費：** 88萬元



運動指導員指導長者使用機台



機台課程



運動課程

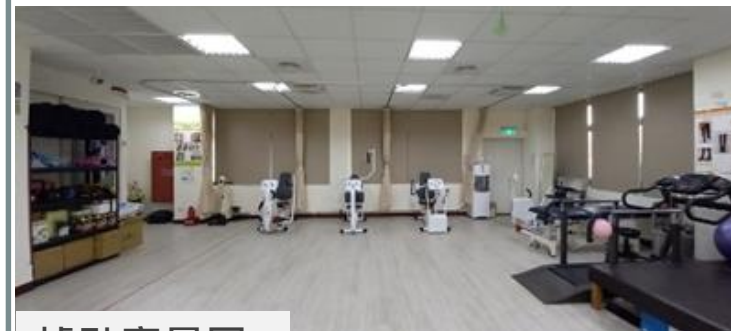
城鄉建設

5-19 銀髮健身俱樂部補助計畫

- **建設地點縣市(含鄉鎮市區)：** 高雄市橋頭區
- **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年於高雄市橋頭區布建「佑泰物理治療所」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：** 課程前後30秒的起立坐下的次數由平均13.75下提升至15.85下、30秒內肱二頭肌手臂屈舉次數由平均14.47下提升至16.94下，4公尺行走速度由4.31秒縮短為4.23秒，上下肢肌力及動態平衡進步。整體滿意程度達91.88%。
- **計畫經費：** 100萬元



據點實景圖



長者進行下肢及核心肌群訓練課程



運動課程