

# 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)：**新竹市香山區

■ **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年於新竹市香山區布建「東香市民活動中心」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：**為協助各服務據點招募更多銀髮族參與俱樂部課程，於111年結合高齡友善城市計畫辦理「爺奶做伙來運動集點換好禮」及「運動竹健康，獎金送夠夠」等活動，廣邀65歲以上長者參與，作伙增肌保健康。

■ **計畫經費：**100萬元



# 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)：**新竹市東區
- **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年於新竹市東區布建「幸福學苑(長照C據點)」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：**為協助各服務據點招募更多銀髮族參與俱樂部課程，於111年結合高齡友善城市計畫辦理「爺奶做伙來運動集點換好禮」及「運動竹健康，獎金送夠夠」等活動，廣邀65歲以上長者參與，作伙增肌保健康。
- **計畫經費：**100萬元



墊上肌平衡訓練



長者運動課程



長者機台課程