

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)：**花蓮縣花蓮市

■ **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，110年於花蓮縣花蓮市布建「慈濟大學中央校區大喜館」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：**截至112年4月底已服務65歲以上長者服務人數610人。長輩參與課程前後精神及心情變好、活動走路變比較快、手腳更有力氣、參與課程後交友變廣且比較不會害怕跌倒等。

■ **計畫經費：**100萬元



肌力課程-TRX體驗



肌力課程



環狀課程

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)：**花蓮縣壽豐鄉

■ **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年於花蓮縣壽豐鄉布建「東華大學」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：**截至112年4月底已服務65歲以上長者服務人數229人。長輩參與課程前後精神及心情變好、活動走路變比較快、手腳更有力氣、參與課程後交友變廣且比較不會害怕跌倒等。

■ **計畫經費：**100萬元



肌力課程



肌力課程



運動課程