

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)：**基隆市暖暖區
- **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年於基隆市暖暖區布建「暖暖區碇祥社區發展協會(里民活動中心)」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：**截至112年4月底已服務65歲以上長者386人/1,277人次，長者認知功能、行動能力、視力障礙及聽力障礙在運動介入後，均已獲得改善，而肌力檢測中30秒連續椅子坐站平均進步率及肱二頭肌屈舉平均進步率有顯著進步。
- **計畫經費：**89萬元



暖身運動



拉力帶伸展



健身器材及深蹲運動

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)：**基隆市中正區
- **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，112年於基隆市中正區布建「新豐里里民活動中心」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：**112年計畫核定後先辦理運動器材採購與環境建置，並於112月5月底開課，已在里辦公室張貼海報並於門口掛牌招生，期服務在地長者。
- **計畫經費：**89萬元



據點環境



門口掛牌



銀髮健身俱樂部

課程內容：由專業老師指導銀髮運動課程及運動器材使用。

課程時間：①5/23-7/25，每週二，晚上19:00~21:00
②5/24-7/26，每週三，下午15:00~17:00
③5/26-8/04，每週五，上午9:00~11:00

課程費用：每個時段，一課10堂，500元

報名限制：65歲以上，原住民族55歲以上。

人 數：每個時段，限20人，額滿截止。

上課地點：新豐里民活動中心 (1)

報名電話：2460-2002 (平日9點~17點)

新豐里辦公處

宣傳海報