

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)：**苗栗縣銅鑼鄉

■ **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年於苗栗縣銅鑼鄉布建「苗栗縣銅鑼鄉竹森社區關懷據點」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：**搭配音樂進行有氧訓練，增加長者心肺率，提高精神力；結合瞬發力訓練，減少長者跌倒風險；強化長者肌力，降低長者骨折機率。提供長者運動保健知識，在身體及認知上給予專業的服務。

■ **計畫經費：**100萬元



水平外展體驗運動 訓練腰部肌群



運動前伸展暖身操



彈力球輔助伸展訓練

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)：**苗栗縣頭份市

■ **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年於苗栗縣頭份市布建「苗栗縣頭份市衛生所」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：**搭配音樂進行有氧訓練，增加長者心肺率，提高精神力；結合瞬發力訓練，減少長者跌倒風險；強化長者肌力，降低長者骨折機率。提供長者運動保健知識，在身體及認知上給予專業的服務。

■ **計畫經費：**100萬元



核心伸展



股四頭肌伸展放鬆



步頻加速訓練