

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)：**臺南市仁德區

■ **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年於臺南市仁德區布建「中華醫事科技大學」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：**參與課程長者進行滿意度調查，項目包含社交能力、心理層面、肌力、平衡度、反應力、心理層面及精神層面等，填答人數共計160人，平均滿意度高達94.8%。另長者平均握力、平均坐站秒數、肌肉質量與體脂肪均有改善。

■ **計畫經費：**100萬元



運動課程



運動指導員指導機台使用



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)：**臺南市中西區

■ **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年於臺南市中西區布建「台南市中西區五條港活動中心」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：**參與課程長者進行滿意度調查，項目包含社交能力、心理層面、肌力、平衡度、反應力、心理層面及精神層面等，填答人數共計160人，平均滿意度高達94.8%。另長者平均握力、平均坐站秒數、肌肉質量與體脂肪均有改善。

■ **計畫經費：**100萬元



團體肌力訓練班



運動指導員指導教學



長者自主訓練