

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)：**金門縣金城鎮

■ **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年於金門縣金城鎮布建「金城鎮公所」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：**截至112年4月底已服務65歲以上長者服務人數112人、3,409人次。長者在參與健身前後有體能及體態上的改善，9成以上的長者自覺精神、心情、體能上都有變得更好。

■ **計畫經費：**100萬元



講師指導長者肌力訓練技巧



指導員注意長者訓練狀況



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)：**金門縣金城鎮

■ **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年於金門縣金城鎮布建「金門縣金城綜合社會福利館」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92人、1,552人次。長者在參與健身前後有體能及體態上的改善，9成以上的長者自覺精神、心情、體能上都有變得更好。

■ **計畫經費：**100萬元



拉力繩課程



運用智慧健身設施自主訓練



瑜珈球課程