

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)：**新竹縣北埔鄉

■ **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年於新竹縣北埔鄉布建「新竹縣北埔鄉水磱社區發展協會活動中心」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13人/70次，長者來活動後手腳更有力氣，交友圈變廣，最高滿意度96%，顯示長者使用器材運動後，肌力部分確實有顯著提升，同時也助於長者發展交友圈增進社交功能。

■ **計畫經費：**88萬元



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)：**新竹縣竹北市
- **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年於新竹縣竹北市布建「新竹縣竹北市十興里社區發展協會」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31人/1,148人次，長者來活動後手腳更有力氣，交友圈變廣，最高滿意度96%，顯示長者使用器材運動後，肌力部分確實有顯著提升，同時也助於長者發展交友圈增進社交功能。
- **計畫經費：**88萬元



運動器材課程



運動課程



運動課程