

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)：**臺中市大甲區

■ **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年於臺中市大甲區布建「仁馨護理之家」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93人/1,555人次，前後測比較結果顯示，在敏捷度及心肺肌力均有明顯提升1%~5%。

■ **計畫經費：**100萬元



肌耐力訓練課程



運動課程

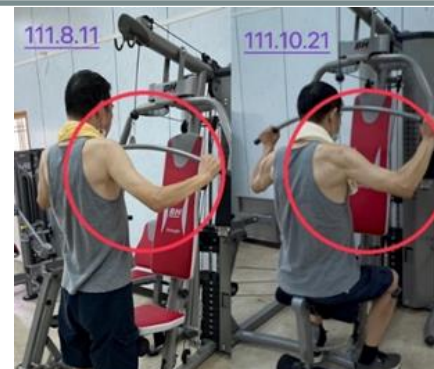


血壓檢測

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)：**臺中市南區
- **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年於臺中市南區布建「品沐西川銀髮健身俱樂部」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106人/1,837人次，前後測比較結果顯示，在敏捷度及心肺肌力均有明顯提升1%~5%。
- **計畫經費：**100萬元



個人化訓練課程



運動課程



運動課程