

# 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)：**宜蘭縣礁溪鄉

■ **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，110年於宜蘭縣礁溪鄉布建「吳震世診所-醫事巷弄長照站」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503人/3,410人次，參加由專業人員為長者量身訂做的健身活動，以享受銀髮快樂健康生活。

■ **計畫經費：**89萬元



訓練長者髖關節平衡性強化



以戰繩訓練長者心肺耐力



訓練上肢肌力

# 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)：**宜蘭縣三星鄉

■ **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年於宜蘭縣三星鄉布建「耕莘健康管理專科學校-高齡者體適能中心」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832人/2,622人次，參加由專業人員為長者量身訂做的健身活動，以享受銀髮快樂健康生活。

■ **計畫經費：**89萬元



長者進行下肢肌力訓練情形



長者進行上胸及手臂肌力訓練



眼部肌肉訓練運動