

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)：**嘉義市東區
- **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年於嘉義市東區布建「精忠新城 F 樓1樓活動中心」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歲以上長者服務人數730人，使用人次3,111人次。長者接受課程前後之功能性體適能項目皆有進步，精神變好、心情變好、走路變比較快、手腳更有力、變得比較不會害怕跌倒、交友圈變廣。

- **計畫經費：**100萬元



據點運動課程



運動指導員帶領長者運動



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)：**嘉義市西區
- **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年於嘉義市西區布建「嘉義產業創新中心」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歲以上長者服務人數944人，使用人次5,003人次。長者接受課程前後之功能性體適能項目皆有進步，精神變好、心情變好、走路變比較快、手腳更有力、變得比較不會害怕跌倒、交友圈變廣。
- **計畫經費：**100萬元



據點長者合影



據點課程



運動課程