

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)：**彰化縣花壇鄉

■ **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年於彰化縣花壇鄉布建「花壇鄉衛生所」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11,079人次。對於長者可提升健康與活力、改善慢性病狀況、增進心理健康、提升公眾健康識能並預防及延緩失能，降低長期照護的需求和負擔。

■ **計畫經費：**100萬元



運動指導課程



民眾自主訓練



運動指導員與醫師討論課程

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)：**彰化縣彰化市
- **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年於彰化縣彰化市布建「南西北區衛生所」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10,328人次。對於長者可提升健康與活力、改善慢性病狀況、增進心理健康、提升公眾健康識能並預防及延緩失能，降低長期照護的需求和負擔。
- **計畫經費：**100萬元



民眾自主訓練



運動指導課程



運動課程