

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)：**屏東縣萬巒區

■ **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年於屏東縣萬巒區布建「蠻蠻俱樂部-萬巒鄉高齡服務中心」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：**提供銀髮族彈力帶、壺鈴、抗力球、拳擊、瑜珈等多樣化徒手運動課程，並設有智能化運動機台、4D Pro設備，服務對象包含健康長輩、帕金森氏症長輩、下肢肌力不足(拿拐杖行走)的長輩，促進血液循環、下肢穩定度有感。

■ **計畫經費：**100萬元



據點運動課程



據點長者合照



據點實景

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)：**屏東縣竹田鄉

■ **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年於屏東縣竹田鄉布建「竹田老人文康中心」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：**提供銀髮族彈力帶、壺鈴、抗力球、拳擊、瑜珈等多樣化徒手運動課程，並設有智能化運動機台、4D Pro設備，服務對象包含健康長輩、帕金森氏症長輩、下肢肌力不足(拿拐杖行走)的長輩，促進血液循環、下肢穩定度有感。

■ **計畫經費：**100萬元



拳擊課程



筋膜放鬆



樂齡瑜珈