

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)：**連江縣南竿鄉

■ **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年於連江縣南竿鄉布建「連江縣老人文康活動中心」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：**本計畫每月及年度接受服務之長者人數為20人、200人次。另於銀髮健身俱樂部開放而無課程活動期間，每月及年度接受服務之長者人數為48人次。社區長者經過訓練後，走路無力的症狀改善，精神也明顯的開朗。

■ **計畫經費：**100萬元



暖身運動



肢體協調及暖身運動



手肘伸展運動