

# 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)：** 新北市新莊區

■ **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年於新北市新莊區布建「樂活健康促進中心-景觀樓」(新莊國民運動中心)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：** 透過長者健康檢查針對ICOPE肌力異常之長者進行轉介，結合新北動健康辦理相關活動課程，以達到預防及延緩失能失智、降低罹患肌少症風險，實踐高齡者長期健康促進。

■ **計畫經費：** 87萬元



SMARC器材運動



手眼協調訓練



肌力運動

# 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)：**新北市貢寮區
- **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年於新北市貢寮區布建「新北市貢寮區雙玉社區照顧關懷據點」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：**透過長者健康檢查針對ICOPE肌力異常之長者進行轉介，結合新北動健康辦理相關活動課程，以達到預防及延緩失能失智、降低罹患肌少症風險，實踐高齡者長期健康促進。
- **計畫經費：**87萬元



沙袋訓練



長者操作機台



長者訓練肌力時同時也訓練動作控制