

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)：**澎湖縣西嶼鄉

■ **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年於澎湖縣西嶼鄉布建「西嶼外垵銀髮健身俱樂部」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：**本計畫鼓勵長者自主訓練，落實在地老化，增加長者社會參與及提升其健康知能及培養健康生活型態，由運動指導員針對長者開立屬於自己的運動處方，增加長者的運動習慣與參與度。

■ **計畫經費：**100萬元



彈力帶課程



場地實景



長者使用運動機台

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)：**澎湖縣望安鄉

■ **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年於澎湖縣望安鄉布建「澎湖縣望安鄉衛生所」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：**本計畫鼓勵長者自主訓練，落實在地老化，增加長者社會參與及提升其健康知能及培養健康生活型態，由運動指導員針對長者開立屬於自己的運動處方，增加長者的運動習慣與參與度。

■ **計畫經費：**100萬元



運動課程



場地實景



運動課程