

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)：**桃園市龜山區

■ **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年於桃園市龜山區布建「40+逆齡運動俱樂部」(國立體育大學)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：**利用模組化課程及個人化機臺訓練，有效提升長輩之功能及自理能力。整合既有長照資源及社區參與，提升長者在地老化之質量。發展永續經營模式，建構系統性評測方法，即早發現長者潛藏之老年症候群。

■ **計畫經費：**100萬元



據點運動課程



徒手訓練課程



運動機台課程

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)：**桃園市桃園區

■ **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年於桃園市桃園區布建「真醫健康賦能管理中心」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：**利用模組化課程及個人化機臺訓練，有效提升長輩之功能及自理能力。整合既有長照資源及社區參與，提升長者在地老化之質量。發展永續經營模式，建構系統性評測方法，即早發現長者潛藏之老年症候群。

■ **計畫經費：**100萬元



運動課程



體適能檢測



運動課程