

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)：**雲林縣斗六市

■ **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年於雲林縣斗六市布建「產學研大樓智慧樂齡健康促進中心」(雲林科技大學)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：**截至112年4月底已服務65歲以上長者服務人數124人，使用人次7,704人次。本計畫獲得在地長者支持，影響範圍至據點附近社區，使足不出戶的長者願意走出居所，參與團體課程，推廣高齡者健康運動理念。

■ **計畫經費：**100萬元



據點機台課程



據點彈力帶課程



運動課程

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)：**雲林縣斗南鎮

■ **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年於雲林縣斗南鎮布建「斗南社區健康樂活館」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：**截至112年4月底已服務65歲以上長者服務人數429人，使用人次1,274人次。本計畫獲得在地長者支持，影響範圍至據點附近社區，使足不出戶的長者願意走出居所，參與團體課程，推廣高齡者健康運動理念。

■ **計畫經費：**100萬元



據點機台課程



運動課程



運動課程