

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)：** 南投縣竹山鎮

■ **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年於南投縣竹山鎮布建「南投縣竹山鎮中央社區」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：** 提供長者運動課程及讓長者在安全的環境操作運動機台，在不用擔心跌倒的情形之下放心的運動，能讓長者花一樣的時間進行運動，但能讓身體不同部位都運動到，訓練到不同的肌肉群，使長者的運動更有效果。

■ **計畫經費：** 100萬元



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)：** 南投縣埔里鎮

■ **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年於南投縣埔里鎮布建「禾安康健身坊」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：** 提供長者運動課程及讓長者在安全的環境操作運動機台，在不用擔心跌倒的情形之下放心的運動，能讓長者花一樣的時間進行運動，但能讓身體不同部位都運動到，訓練到不同的肌肉群，使長者的運動更有效果。

■ **計畫經費：** 100萬元



長者體適能評估



運動指導及運動協助與看視



長者使用設施搭配教學影片自主訓練