

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)：**嘉義縣新港鄉

■ **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，110年於嘉義縣新港鄉布建「新港鄉海瀛村活動中心」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：**經112年4月份滿意度調查結果，針對活動後心情及精神變好佔100%，另活動後民眾表示手腳變有力。一位高齡長者，本身有關節炎不敢嘗試下肢的重量訓練，經醫院治療及運動指導員指導後可參加活動比賽。

■ **計畫經費：**90萬元



伸展活動-柔軟度訓練



運動指導員帶領長者運動



高齡長者阿嬤關節炎經治療參加比賽

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)：**嘉義縣東石鄉

■ **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年於嘉義縣東石鄉布建「東石猿樹村活動中心(東石鄉猿樹村老人文康會館)」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：**經112年滿意度調查結果，活動後心情及精神變好佔68%，另活動後手腳變有力佔60%。一位高齡長者因身心障礙及身體協調等問題，經過教練評估並設計專屬運動，肢體協調問題改善可融入群體中，和大家一起參與活動。

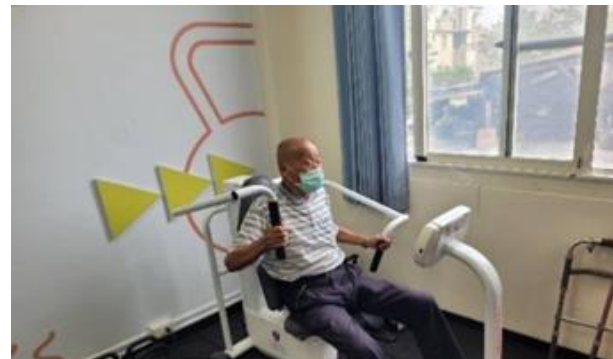
■ **計畫經費：**90萬元



據點團體課程



據點自由訓練課程



身心障礙高齡長者經運動規劃訓練後參與活動