**新竹市辦理107年運動i臺灣計畫**

**﹝運動城市推展專案﹞﹝基層運動風氣推展﹞**

**﹝樂齡活力銀髮運動指導班﹞申請計畫書**

1. 目的：本計畫願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。
2. 指導單位：教育部體育署、新竹市政府
3. 主辦單位：新竹市體育會
4. 承辦單位：新竹市樂齡健康促進協會
5. 活動地點：海山里集會所
6. 活動時間：107年05月1日至7月31日，每周2次，每次120分鐘。
7. 辦理方式：
   1. 活動內容或辦理流程：

1.指導銀髮族民眾運動，由教練指導強化體適能各方面的能力、

心肺有氧、肌力肌耐力、柔軟度與平衡能力

2.以椅子動作為主，設計輔合銀髮族的運動。

（二）活動特色：

藉由教練指導銀髮族運動，引導高齡銀髮族對自我健康管理的了解，有句話「要活就要動」，年紀越大更應該要動，行動越靈活身體越來越健康，就能走得更長遠~~~

1. 參與對象：香山地區65歲以上銀髮族（含失能者）民眾
2. 預估人數：30人
3. 活動行銷宣傳方式：網站宣傳、DM、海報、文宣
4. 預期成效：

銀髮族身體因年歲增長而變化主要原因是活動量少，運動可延遲銀髮

族老化現象，老師會以抗老運動如肌肉訓練、有氧運動、伸展運動等

運動互相配合進行，所以唯有運動才能使肌肉結實(不易萎縮)、提高新

陳代謝率降低心血管疾病罹患率，提高銀髮族生活品質，勤運動會減

少認知功能退化，可達到健康老化的目的。

1. 活動負責人：吳春生
   1. 活動聯絡人：陳鳳蘭
   2. 連絡電話：0921456887
   3. 電子信箱：[lan5395@yahoo.com.tw](mailto:lan5395@yahoo.com.tw)