

## 新竹市辦理 106 年運動 i 臺灣計畫申請計畫書

專案類別：專案四、運動城市推展專案

活動類別：基層運動風氣推展

活動項目：運動健身指導班-銀髮運動指導班

活動名稱：銀髮族體適能運動指導班

承辦單位：新竹市體育會健身運動委員會

		
符合	待修改	退回

一、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。

二、指導單位：教育部體育署、新竹市政府

三、主辦單位：新竹市體育會

四、協辦單位：新竹市銀髮族協會、浪斯邦尼運動教室

五、活動日期：106 年 07 月 03 日至 08 月 30 日止。

六、活動時間：每週一、三、五，15：00-16：00。

七、活動地點：新竹市銀髮族協會會館（新竹市中華路二段 49 號）

八、活動連絡人：詹鈞智

（一）連絡人電話：0918-597208；03-5321168

（二）連絡人電子信箱：felixchan0616@gmail.com

九、辦理方式：

（一）活動報名截止日：即日起至 06 月 30 日止。

（二）現場報名：請於週一~週五 08:30~21:00，親洽新竹市體育會健身運動委員會（新竹市中華路二段 49 號）03-5321168 填寫報名表、確認身分與繳交報名費。

（三）活動內容或办理流程：兩個月一期，每週一、三、五上課，每次 60 分鐘，共計 24 堂。針對銀髮族學員，特別規劃低強度養身課程，包含靜態伸展與動態有氧舞蹈、下半身肌力訓練等課程。

（四）活動特色：安排上課前後體適能檢測—銀髮族版本，讓學員更了解上課前後之改變。課程安排多元，包含瑜珈、椅子操、有氧舞蹈、徒手肌力運動（減緩肌肉退化，改善關節問題）。

（五）參與對象：以 65 歲以上銀髮族優先。

（六）預估人數：30 人

（七）活動行銷宣傳方式：印製海報與 DM，透過新竹市銀髮族協會所屬會員與新竹各社區發展協會、社區關懷站等管道進行宣傳活動。

十、預期成效：

（一）預估參與人數達 30 人，增加 1 隊運動社團。

（二）以每 2 個月為一期程，引導民眾自我健康管理，有效降低健保支出。

十一、經費概算：如附件一經費收支結算表