

112 年「補助地方政府辦理銀髮健身俱樂部補助計畫」經費說明

年度	辦理單位	中央核定金額	總計
112 年	生達化學製藥股份有限公司	300,000	300,000
112 年	財團法人臺南市私立天主教美善 社會福利基金會	300,000	300,000
112 年	國立成功大學醫學院附設醫院	300,000	300,000
112 年	營新醫院	300,000	300,000
112 年	中華醫事科技大學	300,000	300,000
112 年	嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	300,000	300,000
112 年	臺南市南區衛生所	300,000	300,000
112 年	力躍運動健康管理顧問有限公司	300,000	300,000
	總計		2,400,000

檔 號：

保存年限：

衛生福利部國民健康署 函

地址：103205 臺北市大同區塔城街36號

聯絡人：任姿樺

聯絡電話：02-25220717

傳真：02-25220768

電子郵件：cathy.jen@hpa.gov.tw

受文者：臺南市政府衛生局

發文日期：中華民國112年3月8日

發文字號：國健社字第1120260274號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：審查意見表1份

主旨：有關補助辦理「110年至111年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112年-113年)」乙案，詳如說明，請查照惠復。

說明：

- 一、依據本署補助地方政府辦理「110年至111年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112年-113年)」書面審查結果辦理，兼復貴局112年1月13日南市衛國健字第1120006394號函。
- 二、貴局申請旨揭計畫，達康運動保健中心、台江健身俱樂部、臺南市北區仁愛里活動中心、新營多功能聯合里民活動中心、嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學、中華醫事科技大學、臺南市南區衛生所與台南市中西區五條港活動中心業經審查為通過，補助經費與計畫執行期間說明如下：

(一)補助經費:112年新臺幣(以下同)240萬元與113年160萬元，合計400萬元整。

(二)計畫執行期間:自核定日起至113年12月31日止。

三、本計畫核定補助經費撥付說明如下：

(一)112年度補助經費，請貴局先辦理納入地方預算事宜，於修正後計畫書核定後，掣240萬元整之領據與納入預算證明，註明撥入戶名、銀行別、帳號等(領據抬頭：衛生福利部國民健康署，事由：112年國民健康署補助辦理銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫經費)函送本署辦理款項撥

裝

訂

線



付。

(二)113年度補助經費，請貴局先辦理納入地方預算相關事宜，並於113年4月30日前掣160萬元之領據及納入預算證明，註明撥入戶名、銀行別、帳號等(領據抬頭：衛生福利部國民健康署，事由：113年國民健康署補助辦理銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫經費)函送本署辦理款項撥付。



四、囿因113年度長照服務發展基金尚未核定，113年度經費仍依該年度預算經立法院審查結果辦理。

五、請依審查意見修正計畫書內容，並於文到後7個工作日內將審查意見暨計畫修正對照表、修正版計畫書1式1份及檔案光碟1片函復本署。

六、計畫聯絡人：本署社區健康組任技士姿樺，電話：(02)2522-0717。

正本：基隆市衛生局、新竹市衛生局、雲林縣政府、新竹縣政府衛生局、金門縣衛生局、嘉義縣政府、連江縣衛生福利局、南投縣政府衛生局、彰化縣政府、臺中市政府、花蓮縣政府、高雄市政府衛生局、苗栗縣政府、澎湖縣政府、嘉義市政府衛生局、臺東縣衛生局、臺南市政府衛生局

副本：

臺南市

「110年至111年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫(112年-113年)」

摘要

計畫說明：

依據衛生福利部國民健康署112年3月8日國健社字第1120260274號函辦理。

說明：

- 一、本案為111年「銀髮健身俱樂部補助計畫」後續營運計畫。
- 二、為鼓勵社區長者持續在銀髮健身俱樂部試辦據點進行身體活動，賡續補助據點結合運動專業人員指導及社區資源量能進行營運，112年國健署補助每處據點以30萬元為上限。因未及納入本府112年度總預算，為爭取時效，謹請貴會同意先行墊付。
- 三、主要工作項目：
 - (一)工作重點：為鼓勵社區長者進行身體活動，本計畫結合地區需求與資源，設置銀髮健身俱樂部，提供長者多元運動健康促進課程或活動，促進長者自我健康，減少衰弱；期能融入健康生活型態概念，促進長者身心健康及社會參與。
 - (二)服務對象：以65歲以上健康、亞健康及衰弱長者為主要服務對象。
 - (三)服務內容：
 1. 本計畫以提供各項身體活動服務為主，由專業人員指導服務對象肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、平衡訓練或其他促進體適能之運動或訓練。
 2. 每處服務據點每週至少應提供2天（每天至少1時段，每時段至少2小時）以上專業運動指導服務。
 - (四)開放時間及收費標準：

辦理單位	開放時間	收費方式
生達化學製藥股份有限公司	周一至週五全日開放，課程內容包含瑜珈、有氧、肌力運動等	體適能新生免費，舊生250元（課程滿3堂以上退費）；運動肌台使用費單日券50元、月繳樂齡價620元、月繳活力價720元（未滿65歲）
財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會	周一至週五全日開放，課程內容包含拳擊有氧、重量訓練、有氧舞蹈、肌力訓練及筋絡放鬆	採會員制收費300元/3個月、團體課程800元/期（中低收入戶另有優惠，低收入戶及身心障礙者免費）、
國立成功大學醫學院附設醫院	每周一到五上午9點到12點，分為A時段(09:00-10:30)團體課程、B時段(10:30-12:00)開放場館使用	111年暫不收費
營新醫院	每周二、四上午9時至12時、下午1時至4時	111年暫不收費
中華醫事科技大學	每周二、五上午9時至11時30分	有氧團課120元/節、重訓團課120元/節、一對一課程1200元/人
嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學	每周二、三、五下午2時至5時為團課時間、週四上午開放設備使用	65歲以上免費，50-64歲1000元/12次
臺南市南區衛生所	每周一至周五上午8時30分至11時30分、下午2時至5時	111年暫不收費
力躍運動健康管理顧問有限公司	週一下午、週四上午開設團體課程	111年暫不收費

(五)計畫執行期間：自計畫核定日起至114年12月31日止。

四、「111年布建之銀髮健身俱樂部據點後續營運計畫」據點

辦理單位	據點名稱	據點里別
生達化學製藥股份有限公司	達康運動保健中心	柳營區士林里
財團法人臺南市私立天主教 美善社會福利基金會	美善台江健身俱樂部	安南區溪頂里
國立成功大學醫學院附設醫 院	北區仁愛里活動中心	北區仁愛里
營新醫院	新營多功能里民聯合活動 中心	新營區新南里
中華醫事科技大學	中華醫事科技大學	仁德區仁德里
嘉藥學校財團法人嘉南藥理 大學	嘉藥學校財團法人嘉南藥 理大學	仁德區保安里
臺南市南區衛生所	臺南市南區衛生所	南區南都里
力躍運動健康管理顧問有限 公司	中西區五條港里活動中心	中西區五條港里

	辦理單位	112 年每周課程安排						112 年收費機制	
1	生達化學製藥股份有限公司-達康運動保健中心(柳營區)	時段	一	二	三	四	五		1. 團體課程： 每期堂數： 五堂課程，共 10 小節。 體適能費用:均一價 500 元。 達康學員報名費：(1)首次報名免費；(2)續報僅 400 元。 2. 運動機台費用： (1)機台單日卷 50 元/次。 (2)月繳 620 元(滿 65 歲者)、720 元(未滿 65 歲者)。 (3)季會 1800 元(三個月)。 加入皆贈送精美小禮。
		9:00-12:00	全方位肌力訓練運動						
		12:00-18:00	全方位肌力訓練運動						
		18:00-20:00	曲線伸展瑜珈	全方位肌力訓練運動	全方位肌力訓練運動	基礎瑜珈	活力有氧		
2	財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會-台江健身俱樂部(安南區)	時段	一	二	三	四	五		(一)會員費：(刪除季費)
		09:00-09:50	全身肌力				拳擊 有氧		
		10:00-10:50	壺鈴訓練		滾筒放鬆	極球運動	間歇訓練		
		中午休息							
		14:00-14:50	重量訓練		有氧舞蹈		平衡訓練		
		15:00-15:50		拳擊 有氧	活力舞蹈	瑜珈伸展			
		其他時段開放器材使用							
3	國立成功大學醫學院附設醫院-北區仁	每周一到五 09:00-10:00 團體課程 每周一、三、五 10:00-11:00 開放器材使用 每周二、四 10:30-12:00 團體肌力課程						預計採每期課程收費，每期課程為 3 個月(12 堂課)，每期收費 800 元(仁愛里民優惠 500 元/期)	

	辦理單位	112 年每周課程安排				112 年收費機制		
	愛里活動中心							
4	營新醫院-新營多功能聯合里民活動中心	1. 每週二及週四開館 2 天（如受天災、疫情影響或連續假期除外）。 2. 開館當日提供 2 時段，每時段 3 小時，服務時間為上午 9:00-12:00、下午 1:00-4:00。 3. 另於隔週一下午 14:00-16:00，規劃團體課程，聘請專業運動教練帶領徒手肌力訓練及有氧運動等課程。				預計於 113 年起收費，並參考其他俱樂部，初步擬訂如下： 1. 教練團體課程：新生免費一次；舊生 200 元/堂。 2. 運動設備使用：單日卷 50 元/次；會員不限次數，月繳 65 歲以上 300 元，以下 500 元。		
5	嘉藥學校財團法人 嘉南藥理大學(仁德區)	時間	星期二	星期三	星期五	收費機制		
		下午	團課時間 14:30-16:30	開放設備使用時間	團課時間 14:30-16:30	包期	包次	單次收費
						三個月 1000 元	150 元/1 次	1. 教練指導 1000 元/小時 2. 課程 200 元/小時

	辦理單位	112 年每周課程安排			112 年收費機制																												
6	中華醫事科技大學 (仁德區)	時段	每周二	每周五		類別	課程選項	收費方式	優惠方式																								
		9:00-10:00	重訓器材	體適能課程		教練課	私人教練	500/人/小時	1. 一次購買 10 堂課 9 折優惠																								
		10:30-11:30	體適能課程	重訓器材			團體課程	120/小時	2. 65 歲以上 9 折優惠																								
		多功能器材	全票	50/小時			單次不限時	100/不限時	開放時段： 每週二、五上午 09:00-12:00 公益時段：每週一 下午 14:00-16:30																								
			樂齡票	45/小時																													
備註： 1. 免月費與入會費，採單次收費之機制 2. 課程滿 15 人開班																																	
7	臺南市南區衛生所	1. 每周一至五(上班日)上午 8:30-11:30；下午 14:00-17:00，對外全面開放供民眾使用。 2. 每週二(14:00~15:00)、每週五(15:30~16:30)開立團體運動課程。			112 年上半年度不收取費用，供社區民眾免費體驗，預計於下半年開始收取費用，收費辦法尚在研擬中																												
8	力躍運動健康管理顧問有限公司-中西區五條港里活動中心	週一至週五開放上午 09:00 至下午 5:00，提供長者使用健身器材區，每週開設兩個時段的團體課程，為全方位訓練課程，每一梯次課程為 12 週			<table><tr><td>類別</td><td>課程選項</td><td>111</td><td>112年</td><td>113年</td></tr><tr><td rowspan="2">私人教練課</td><td>一對一課程</td><td>500元</td><td>800元</td><td>1,000元</td></tr><tr><td>一對三課程</td><td>200元</td><td>300元</td><td>500元</td></tr><tr><td colspan="2">團體課程</td><td>免費</td><td>120元</td><td>150元</td></tr><tr><td colspan="2">備註</td><td colspan="3">1.團體課程一班25人 2.樂齡票限65歲以上，須出示身分證</td></tr></table>					類別	課程選項	111	112年	113年	私人教練課	一對一課程	500元	800元	1,000元	一對三課程	200元	300元	500元	團體課程		免費	120元	150元	備註		1.團體課程一班25人 2.樂齡票限65歲以上，須出示身分證		
類別	課程選項	111	112年	113年																													
私人教練課	一對一課程	500元	800元	1,000元																													
	一對三課程	200元	300元	500元																													
團體課程		免費	120元	150元																													
備註		1.團體課程一班25人 2.樂齡票限65歲以上，須出示身分證																															