

臺南市 110 年銀髮健身俱樂部補助計畫（摘要）

計畫說明：

依據衛生福利部國民健康署 110 年 12 月 17 日國健社字第 1100260853A 號函辦理（如附件一）。

說明：

國民健康署核定之補助金額為 681 萬 9,000 元整（中央補助 600 萬，地方自籌 81 萬 9,000 元），因未及納入本府 111 年度總預算，為爭取時效，謹請貴會同意先行墊付。

一、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。

1. 服務據點：

- 社區據點，如長照 C 據點、失智據點、社區關懷據點、長者健康促進站、文化健康站或其他場所（含健身中心、醫事與長照機構等）。
- 衛生所、鄉鎮市區公所或其他政府機關。
- 醫療機構。
- 各級學校、農會、水利會或其他在地閒置空間或土地。
- 公園綠地。

（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)計畫執行期間：111 年 1 月 1 日起至 113 年 12 月 31 日止。

二、111 年計畫辦理單位：

(一)達康運動保健中心(柳營區)

(二)美善台江健身俱樂部(安南區)

(三)國立成功大學醫學院附設醫院(北區)

(四)營新醫院(新營區)

(五)中華醫事科技大學(仁德區)

(六)嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學(仁德區)