



健康

防肌少症 花蓮首家銀髮健身俱樂部揭幕

2021-11-26



花蓮首家「銀髮健身俱樂部」昨天在慈濟大學揭幕，提供花蓮長者一個專屬的運動場所。(記者林有清攝)

記者林有清/花蓮報導

花蓮首家「銀髮健身俱樂部」昨天在慈濟大學大喜館幸福揭幕。銀髮健身俱樂部除了購置多種長者專用運動設備，更藉由專業運動師資帶領、系列體能檢測及結合花蓮慈濟醫院運動醫學中心的肌力檢測服務，能提供長者運動前的安全性評估、運動時的專業性指導及運動後的有效性評估服務。

花蓮縣長徐榛蔚表示，花蓮縣長者人口近2成，如何延緩老化、維持良好身體素質，是必須面對的課題。此次專屬長者的健身中心，還配有專屬教練來指導長者訓練體能，期盼未來花蓮縣13鄉鎮都能有長者健身中心。

長者族群相較其他年齡層，規律運動人口較高，但肌力運動是比較不足的，本次銀髮健身俱樂部設置於慈濟大學大喜館2樓，可提供肌力、肌耐力、柔軟度、平衡及心肺功能的多元運動介入，並結合有趣的團體運動課程，讓每一位長者都能遠離「肌少症」。

Previous article

男大生追砍學長 二審仍判4年10月

Next article

明輝菸酒徵會計、司機

即時



強押女子到台南找男友討債 警方攔車救人解除15小時...

2021-11-26

記者陳治交/台南報導一名傅姓女子疑...



亞馬遜河現淘金熱 300多艘挖泥船寄生河流

2021-11-26

<https://youtu.be/Ncs2a-wO...>



臺南市西門實小成立雙語中心 盼帶動學校推動雙語課程...

2021-11-26

(臺南市政府教育局廣告) 為邁向2030雙語...



檢警查獲我國陸上最大宗毒品案 緝獲海洛因磚1172...

2021-11-24

記者蔡琇惠/新北報導新北地檢署指揮...

近期新聞



朱立倫、徐榛蔚等人出席「樂武飛揚、續紛言安」活動...



周玉慧標案 顏寬恆:依法訴訟



臺南市西門實小成立雙語中心 盼帶動學校推動雙語課程...



花蓮縣護理之家防火管理種子培訓

