

HOT 與美光纏訟落幕 聯電早盤一度漲逾2%

HOT 台積電大客戶傳跳槽三星3奈米 背後盤算曝

花蓮首間長者專用運動中心 銀髮健身俱樂部揭牌啟用

羅亦琳 2021.11.25



銀髮風暴來襲，花蓮長者人數佔總人口數的18.2%，首間專為銀髮族設計的「銀髮健身俱樂部」25日正式在慈濟大學揭牌啟用，30多位的阿公阿嬤開心前往，躍躍欲試每項器材，體驗完開心直呼「好爽快」。縣長徐榛蔚樂見老大人們做運動，並表示未來將在13鄉鎮市內各設一處專為長者設計的健身中心。

慈濟大學學務長溫蕙甄感謝國健署計畫經費挹注，成立花蓮首間銀髮健身俱樂部，下月9日會正式開設2堂課，每堂課最多17人。由於慈大為教育機構，希望俱樂部未來能成為課程設計的模組平台，針對不同狀況的長者設計出最適合他們的課程，同時也期盼成為一處培養國民體適能指導員的基地，培訓完成後，即能服務這些老大人。

銀髮健身俱樂部管理員程國峰說，俱樂部內多是能提供女性、65歲以上長者進行輕量訓練的油壓式器材，主要針對腿部、肩膀、胸部等三大肌群進行訓練，不過長者在體驗這些器材前，需先進行身體檢測，確認無礙後，才能做訓練。而俱樂部採一站一站式的環狀訓練，讓長者都能體驗每項器材，訓練到身體每一處的肌群。

高齡80歲的龔阿嬤做完運動後，直呼「很好玩」，甚至運動完後，腳感到輕鬆許多，身為社區志工的她，平時將服務走來走去的過程當作散步，雖然每周行程滿檔，但銀髮健身俱樂部成立後，只要時間，就會去運動。

71歲的蔡阿嬤跟著健身教練做完暖身操後滿身是汗，並開心地說「好爽快」，雖然自己也是志工，行程也是排得滿滿，不過健身俱樂部成立後，一定要抽出時間來運動。

縣長徐榛蔚表示，如何讓65歲以上長者維持身體良好素質，是我們要做的，雖然散步、走路等較舒緩的運動適合長者，不過仍需訓練核心肌群、肌耐力、肌肉強度、柔軟度及心肺調息功能，運動哪裡都能做，但最合適的兩備即是健身房，而這間專門為長者設計的健身中心，除了有合宜的器材，還有教練協助長者訓練，相信他們的身體能得到最好的保健。

熱門文章

台股護盤 14檔低接股受注目
2021.11.25

PCB族群供應鏈 外資喊買這兩檔
2021.11.25

明年6檔黑馬股大公開 殖利率6%起跳
2021.11.25

繳6年儲蓄險解約現虧6萬 網曝1招解套
2021.11.25

中籤賺2.5萬？三指標評估力積電該不該抽
2021.11.25



客服專線：(02) 2306-3848
業務專線：(02) 2308-7111 #6611
#6612 #6613
服務時間：週一至週五
9:00~12:00、13:30~18:00



財經要聞

財經 稅法 國際 大陸 證券
產業 科技 金融 基金 房市

證券投資

上市櫃 期貨動態 權證
操盤心法 法人透視 台股逐洞賽

金融理財

保險天地 保險達人 發票對獎
金融見聞 稅務法規 信用卡
年級理財 外匯探搜 基金通

房地產

房市快訊 房市亮點 房市專題
專家看房 大老闆聊天室

產業快訊

智慧機械 大健康
金融·理財 房市·建材 科技·綠能
消費·時尚 產學·管顧 社企·公益

生技醫療

生醫快訊 生醫觀點 生醫趨勢

數位專題

人物

面對面 星期人物 戰略高手 職場達人
新聞熱點 人事異動站 人物剪影

工商書房

書房嚴選 名人書單 雜誌精選
全球財經週報 好書推薦 商訊出版
電子書

樂活

美食 愛車 養生 休閒 時尚 風格

付費專區

工商頭條 全版閱讀 線上讀報

展覽

南紡紡質展覽中心
工商時報自動化機械暨智慧製造展
台南品味週

台南書展

友好網站

翻爆 旺旺中時媒體集團