



嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

嘉南藥理大學將於7月19日起開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請50歲以上民眾每周二、五，阿爸揪阿媽、樓上揪樓下、一起來嘉藥運動，7月底前還可以免費體驗，這種好康別再等了，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，保持身體靈活度，健康長駐！

截至111年5月底止，台灣高齡人口將近398萬人，預計於民國114年老年人口將超過總人口數的20%。有鑒於超高齡社會趨勢已經愈形明確，衛生福利部於109年起推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，國民健康署續於110年下半年起推動「銀髮健身俱樂部補助計畫」，結合在地產、官、學、醫等資源，設置銀髮健身俱樂部，鼓勵長者就近依需求進行身體活動，保持健康、預防及延緩失能。

嘉藥承接臺南市衛生局銀髮健身俱樂部計劃，引進芬蘭三百萬的氣壓式阻力設備與真茂科技智能型有氧與阻力設備，智慧收集運動數據，針對長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題，由國家認證的專業教練設計專屬的運動處方，優先強化高齡長輩最需要的心肺功能與肌力、肌耐力，提供伸展、有氧、肌力、平衡多元且有實證有效的運動課程。

從7月19日開始一直到11月底，每週二、週五下午15:30-17:00在嘉南藥理大學環工大樓5樓智慧健康中心，歡迎50歲以上民眾，或帶著自己的父母一起來運動，既能擁有健康的身體，還可為自己賺進健康紅包，換取實用的居家運動用品。7月底前免費體驗，「肌」不可失，歡迎你一起加入嘉藥銀髮健身俱樂部。報名專線0955-111-120林老師或掃描QR code。



嘉南藥理大學 新聞稿

聯絡人：公共事務組林怡君、吳尚怡
電話：(06)2664911 # 1042、1043
E-Mail：box1042@mail.cnu.edu.tw
box1043@mail.cnu.edu.tw



報名系統



加入群組

銀髮健身俱樂部
Health Club

2022
跟著嘉藥一起動起來

專屬計畫定製
1000元 / 12次
【單次100元】
50歲以上可參加

活動時間
每週二五 7/19 - 11/30
【15:30 - 17:00】

上課地點
E棟五樓 - 健康智慧中心

凡 50歲以上 皆可報名參加
聯絡方式：0955111120 銀髮健身俱樂部

報名系統

加入群組