



→嘉南藥理大學的「銀髮健身俱樂部」，歡迎銀髮來運動健身。
(記者張淑娟攝)



嘉藥健身俱樂部 向銀髮族招手

記者張淑娟／仁德報導

嘉南藥理大學將開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請五十歲以上民眾每週二、五，一起到嘉藥運動，且十九日起至七月底止，還可以免費體驗。

嘉藥表示，資料顯示截至今年五月底止，台灣高齡人口將近三百九十八萬人，預計到一百一十四年，老年人口將超過總人口數的百分之二十。

衛生福利部於前年起推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，國民健康署於去年下半年起推動「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，鼓勵長者就近進行身體活動、預防及延緩失能。

嘉藥也承接台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。

嘉藥指出，從十九日起至十一月底，每週二、週五下午三時卅分至五時，在嘉南藥理大學環工大樓五樓智慧健康中心，歡迎五十歲以上的民眾，或帶著自己父母一起來運動，如此可擁有健康身體外，還可換取實用的居家運動用品。報名專線09551111120林老師。



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：臺灣時報(19 台南綜合)

刊載日期：111 年 7 月 15 日 星期五

記 者：林福來

嘉藥銀髮健身俱樂部 月底前免費體驗

〔記者林福來台南報導〕嘉南藥理大學將於七月十九日起，開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請五十歲以上民眾，每週二、五，阿爸揪阿媽、樓上揪樓下、一起來嘉藥運動。其中，七月底前，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！

有鑑於超高齡社會趨勢已經愈形明確，衛生福利部於一百零九年推起推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，國民健康署續於一百一十年下半年起推動「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畫，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。

從七月十九日開始一直到十一月底，每週二、週五下午三時三十分至下午五時，在嘉南藥理大學環工大樓五樓智慧健康中心，歡迎五十歲以上民眾，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。

2022-07-14 14:00:09 于郁金

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗



【大成報/記者于郁金/臺南報導】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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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。



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 

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗



【大成報/記者于郁金/臺南報導】嘉南

2022/07/14

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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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QRcode。



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

產業

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗

大成報@2022-07-14

幫作者充電

共獲得 0 次充電

稍後閱讀



【大成報 / 記者于郁金 / 臺南報導】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。

校方說明，截至 111 年 5 月底止，臺灣高齡人口將近 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 300 萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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 Q R code。



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

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗

[大成報](#) 2022-07-14 13:59

[字體縮小](#)

[字體放大](#)



【大成報/記者于郁金/臺南報導】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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗

大成報 / 于郁金 2022.07.14 13:59

A- A A+



【大成報/記者于郁金/臺南報導】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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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。



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

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

中央社訊息服務 2022/07/15 11:15(4小時前)

(中央社訊息服務20220715 11:15:04)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。

2022-07-15 11:15:04 中央社訊息服務20220715 11:15:04

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畫，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。



嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你 「肌」不可失

發稿時間：2022/07/15 11:15:04

(中央社訊息服務20220715 11:15:04)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畫，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。

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
7/19 - 11/30
每週二五 【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

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

中央社 (2022-07-15 11:15)

分享  微博    

(中央社訊息服務20220715 11:15:04)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。

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

中央社 / 2022.07.15 11:15

A- A A+

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

(中央社訊息服務20220715 11:15:04)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畫，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。

嘉藥健身俱樂部 向銀髮族招手



中華日報

更新於 07月15日05:34 • 發布於 07月15日05:34

追蹤



嘉南藥理大學的「銀髮健身俱樂部」，歡迎銀髮來運動健身。（記者張淑娟攝）

記者張淑娟/仁德報導

嘉南藥理大學將開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請五十歲以上民眾每週二、五，一起到嘉藥運動，且十九日起至七月底止，還可以免費體驗。

嘉藥表示，資料顯示截至今年五月底止，台灣高齡人口將近三百九十八萬人，預計到一百一十四年，老年人口將超過總人口數的百分之二十。

衛生福利部於前年起推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，國民健康署於去年下半年起推動「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，鼓勵長者就近進行身體活動、預防及延緩失能。

嘉藥也承接台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。

嘉藥指出，從十九日起至十一月底，每週二、週五下午三時卅分至五時，在嘉南藥理大學環工大樓五樓智慧健康中心，歡迎五十歲以上的民眾，或帶著自己父母一起來運動，如此可擁有健康身體外，還可換取實用的居家運動用品。報名專線 0 9 5 5 - 1 1 1 | 1 2 0 林老師。

嘉藥健身俱樂部 向銀髮族招手

CDNS D

2022年7月14日 週四 下午9:34



嘉南藥理大學的「銀髮健身俱樂部」，歡迎銀髮來運動健身。(記者張淑娟攝)

記者張淑娟仁德報導

嘉南藥理大學將開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請五十歲以上民眾每週二、五，一起到嘉藥運動，且十九日起至七月底止，還可以免費體驗。

嘉藥表示，資料顯示截至今年五月底止，台灣高齡人口將近三百九十八萬人，預計到一百一十四年，老年人口將超過總人口數的百分之二十。

衛生福利部於前年起推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，國民健康署於去年下半年起推動「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，鼓勵長者就近進行身體活動、預防及延緩失能。

嘉藥也承接台南市衛生局銀髮健身俱樂部計畫，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。



嘉藥指出，從十九日起至十一月底，每週二、週五下午三時卅分至五時，在嘉南藥理大學環工大樓五樓智慧健康中心，歡迎五十歲以上的民眾，或帶著自己父母一起來運動，如此可擁有健康身體外，還可換取實用的居家運動用品。報名專線0955-111 | 120 林老師。



嘉藥健身俱樂部 向銀髮族招手

CDNS D

2022年7月14日 週四 下午9:34



嘉南藥理大學的「銀髮健身俱樂部」，歡迎銀髮來運動健身。(記者張淑娟攝)

記者張淑娟仁德報導

嘉南藥理大學將開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請五十歲以上民眾每週二、五，一起到嘉藥運動，且十九日起至七月底止，還可以免費體驗。

嘉藥表示，資料顯示截至今年五月底止，台灣高齡人口將近三百九十八萬人，預計到一百一十四年，老年人口將超過總人口數的百分之二十。

衛生福利部於前年起推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，國民健康署於去年下半年起推動「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，鼓勵長者就近進行身體活動、預防及延緩失能。

嘉藥也承接台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。

嘉藥指出，從十九日起至十一月底，每週二、週五下午三時卅分至五時，在嘉南藥理大學環工大樓五樓智慧健康中心，歡迎五十歲以上的民眾，或帶著自己父母一起來運動，如此可擁有健康身體外，還可換取實用的居家運動用品。報名專線0955-111 | 120 林老師。





台南

嘉藥健身俱樂部 向銀髮族招手

2022-07-14



嘉南藥理大學的「銀髮健身俱樂部」，歡迎銀髮來運動健身。(記者張淑娟攝)

記者張淑娟/仁德報導

嘉南藥理大學將開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請五十歲以上民眾每週二、五，一起到嘉藥運動，且十九日起至七月底止，還可以免費體驗。

嘉藥表示，資料顯示截至今年五月底止，台灣高齡人口將近三百九十八萬人，預計到一百一十四年，老年人口將超過總人口數的百分之二十。

衛生福利部於前年起推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，國民健康署於去年下半年起推動「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，鼓勵長者就近進行身體活動、預防及延緩失能。

嘉藥也承接台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。

嘉藥指出，從十九日起至十一月底，每週二、週五下午三時卅分至五時，在嘉南藥理大學環工大樓五樓智慧健康中心，歡迎五十歲以上的民眾，或帶著自己父母一起來運動，如此可擁有健康身體外，還可換取實用的居家運動用品。報名專線 0 9 5 5 - 1 1 1 | 1 2 0 林老師。

Previous article

台灣好行埔里線通車 每天運行12班次

Next article

中捷藍線3站設東海大學周邊

即時



超級滿月大漲潮
安平出現近千青
鱗魚跳上遊艇及
浮動碼頭...

2022-07-15



萬安警報響起！
汐止區里長2/3出
席 汐警耕耘有成
協...

2022-07-15

12 2022年7月14日星期四

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗

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

【記者于郁金/臺南報導】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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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。

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

2022.07.14 目擊新聞

嘉南藥理大學將在7月19號起開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請50歲以上民眾在每周二、五的下午時光，阿爸揪阿媽、樓上揪樓下、一起到嘉藥運動，校方表示，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！

校方指出，嘉藥承接臺南市政府衛生局銀髮健身俱樂部計劃，引進芬蘭三百萬元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。

校方說，從7月19號開始一直到11月底，每週二、週五下午3點30分到5點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，還可以為自己賺進健康紅包，換取實用的居家運動用品。報名專線0955-111-120或掃描QR code。

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 

嘉南藥理大學提供

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

2022/07/14

(記者邱秋逢/台南報導)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QRcode。
圖:嘉藥開辦「銀髮健身俱樂部」歡迎50+長者報名七月底前免費體驗。

綜合新聞

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

By 快通新聞 記者蔡文雄報導

◎ 7月14, 2022

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

【快通新聞 記者蔡文雄/台南報導】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。

圖說：嘉藥開辦「銀髮健身俱樂部」歡迎50+長者報名七月底前免費體驗

Search ... 

- 首頁
- 政治
- 財經
- 社會
- 生活
- 綜合**
- 聯絡我



綜合

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

Posted By: TainanTalk 📅 七月 15, 2022 💬 Comments Off!

〔記者鄭德政南市報導〕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！

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
7/19 - 11/30
每週二五 【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

(圖說) 嘉藥開辦「銀髮健身俱樂部」，歡迎50以上長者報名，七月底前還可以免費體驗。(記者鄭德政攝)

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，引進芬蘭三百萬元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。

分享此文：



請按讚：



當第一個按讚的人。

相關

銀髮健身樂趣多 銀向樂齡新生活
五月 17, 2022
在「綜合」中

疫情送暖 跟著大元林艾璇巧手點妝銀髮媽咪 米蘭時尚髮型邀您募集伊甸輔具清潔專車
七月 6, 2022
在「綜合」中

銀髮衣鉢相傳共學習 南警走入社區反詐欺
六月 21, 2022
在「綜合」中

ABOUT THE AUTHOR



TainanTalk

← Previous Post

Next Post →

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗

勁報
TAIWAN
POWER NEWS
發布於 5 天前



【勁報/記者于郁金/臺南報導】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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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Q R code。



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

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗

勁報 2022/07/14 13:58(21小時前)



【勁報/記者于郁金/臺南報導】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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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。

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



嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗

勁報 2022-07-14 13:58



【勁報/記者于郁金/臺南報導】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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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畫，引進芬蘭300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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。

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

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗

勁報

更新於 07月14日13:58 • 發布於 07月14日13:58

追蹤



【勁報/記者于郁金/臺南報導】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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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。



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

生活新聞

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗

勁報 2022/07/14 13:58

字級： A- A A+

【勁報/記者于郁金/臺南報導】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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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。



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

【消費生活】

分享：



嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報長輩樂體驗



2022-07-14 【勁報/記者于郁金/臺南報導】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。

校方說明，截至111年5月底止，臺灣高齡人口將近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300萬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，針對長輩最常見腰痠背痛、骨質疏鬆等問題，由國家認證專業教練設計專屬的長輩適當運動課程。

校方表示，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。

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

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失



2022-07-14



圖說：嘉南藥理大學開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請長輩一起來運動。（記者黃鐘毅 / 攝）

【記者黃鐘毅 / 台南報導】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。

據統計，截至今年5月底止，台灣高齡人口將近398萬人，預計民國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，衛福部於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。

嘉南藥理大學承接台南市衛生局銀髮健身俱樂部計畫，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。

校方表示，從7月19日開始到11月底，每週二、週五下午15:30至17:00在學校環工大樓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。

dailymotion 🔍 🏠 👤

裴洛西專機從馬國起飛

農曆七月初五 宜求嗣 開光 16:36

長者瘋健身! 嘉藥銀髮俱樂部聘教練指導

華視新聞 16小时前

新聞資訊 17
 主播 林玉珍
裴洛西今晚抵台
美艦「的黎波里號」
搭載20架F-35B待命

【台語新聞】長者瘋健身! 嘉藥銀髮俱樂部聘教練指導

華視新聞

16小时前

瀏覽更多影片

使用家用抗原或核酸檢驗
 主播 林柏樑
 接著播放 0:52

真幸運! 小琉球相遇綠蠵龜寶寶 遊客驚喜

華視新聞

麻藥大舞台
 染併發重症 預防M
 立委(民)鄭運鵬
 陳明通老師昨天的聲明講得非常清楚
 2:06

林智堅公開競選主視覺 主打“年輕桃園”

華視新聞

李芷婷
 VOCAL @zhiting.li
 選秀節目出道的歌手李芷婷
 經常開

李芷婷曬激
 聞2022072

拿起蛋糕 手髮還越拉越長
 1:39

要求刪

2022/08/02 17:10

【台語新聞】長者瘋健身! 嘉藥銀髮俱樂部聘教練指導

葛家銘 報導 / 台南市



為了要幫助長輩可以得到更加健康的生活，嘉南藥理大學特別結合校內的資源器材，開辦了銀髮健身俱樂部活動，吸引相當多長輩報名參加，大家一起在專業老師的帶領下健身，期盼可以藉此得到更健康的身體。

有氧舞蹈，從畫面上可以看到有許多長輩，正在跟著老師的腳步和音樂在跳有氧舞蹈，這是由嘉南藥理大學所主辦的銀髮健身俱樂部活動，邀請有興趣的長輩報名參加，一

起在專業的課程和器材的幫助下來運動，身體藉此得到更健康的生活，嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系主任林為森說：「主要就是希望讓比較年長的長輩，有一個可以運動的地方。」

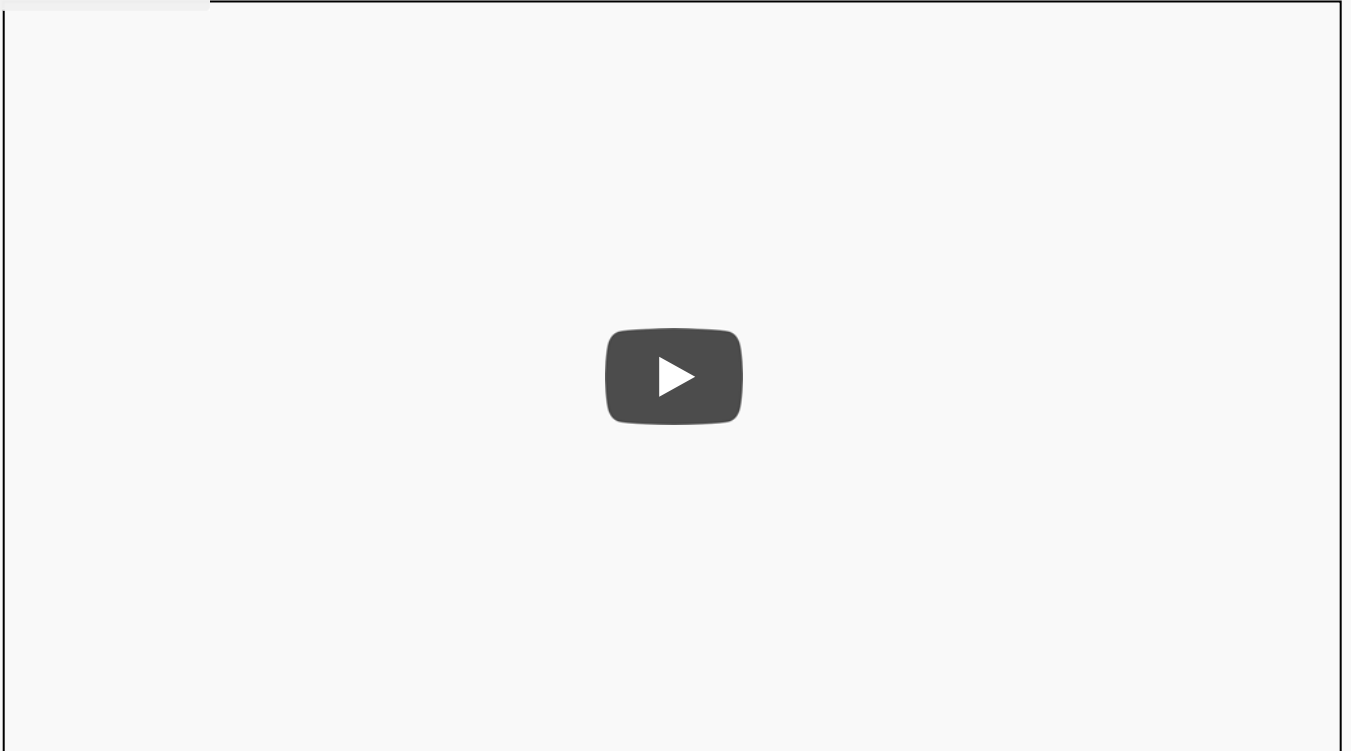
這是學校配合市府衛生局所開辦的活動，將會有專業的健身老師設計專屬的運動課程，來帶領長輩一起活動筋骨，不只是有氧舞蹈，也結合學校內的健身設備，來強化長輩肌力和心肺等能力，健身老師王基錫說：「我們是跟著音樂的律動在跳，那也有選擇一些比較像是以前的老歌，那長輩也會覺得很有共鳴。」

↓↓ 往下繼續閱讀 ↓↓

在 而
透過這個產官學合作的計畫，為大家帶來更加健康的人

生，報名的資格，也只需要年滿50歲以上，讓每一位長輩可以一起來加入，現在最熱門的健身行列。

略過導覽功能



CTS 是由台灣政府全額或部份出資的媒體。 [維基百科](#)



長者瘋健身! 嘉藥銀髮俱樂部聘教練指導 | 華視台語新聞 2022.08.02

觀看次數：65次... 3 不喜歡 分享 下載 超級感謝 儲存 ...



華視台語頻道
1.56萬 位訂閱者



為了要幫助長輩可以得到更加健康的生活，嘉南藥理大學特別結合校內的資源器材，開辦了銀髮健身俱樂部活動，吸引相當多長輩報名參加，大家一起在專業老師的帶領下健身，期盼可以藉此得到更健康的身體。

- 【新聞連結】 <https://news.cts.com.tw/cts/life/2022...>
- 【華視Line好友】 <https://line.me/R/ti/p/%40ctsnews>
- 【華視潮台粉絲團】 <https://www.facebook.com/CTSHSTT/>

只顯示部分資訊

經濟日報 商情 產學研訓

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失

本文共841字



2022/07/18 18:01:32

經濟日報 黃逢森

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。



嘉藥 / 提供

嘉藥銀髮健身俱樂部 好康報你「肌」不可失！

2022.07.14 19:17 | 記者林福來台南市報導 | 觀看次數：1511



嘉南藥理大學將於七月十九日起，開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請五十歲以上民眾，每周二、五，阿爸揪阿媽、樓上揪樓下、一起來嘉藥運動。

其中，七月底前，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！

截至一百一十一年五月底止，台灣高齡人口將近三百九十八萬人，預計於民國一百一十四年老年人口將超過總人口數的二十%。

有鑑於超高齡社會趨勢已經愈形明確，衛生福利部於一百零九年推起推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，國民健康署續於一百一十年下半年起推動「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。

從七月十九日開始一直到十一月底，每週二、週五下午三時三十分至下午五時，在嘉南藥理大學環工大樓五樓智慧健康中心，歡迎五十歲以上民眾，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。

七月底前免費體驗，「肌」不可失，歡迎你一起加入嘉藥銀髮健身俱樂部。

報名專線0九五五-一一一-一二0林老師或掃描QR code。



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

NEWS

★★★★★

嘉藥辦理「銀髮健身俱樂部」 邀請長輩一同運動樂活

2022/07/15 陳遍綠 426

嘉南藥理大學於7/19起開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請50歲以上民眾，在每周二、五日一起來嘉藥運動，7月底前還可以免費體驗，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**7/19**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。

鮮

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

#鮮週報

2022/07/15

嘉藥辦理「銀髮健身俱樂部」 邀請長輩一同運動樂活

陳遍綠 報導

嘉南藥理大學於7/19起開辦「銀髮健身俱樂部」，邀請50歲以上民眾，在每周二、五日一起來嘉藥運動，7月底前還可以免費體驗，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7/19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。