

嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定

2023-12-12 上午 09:42 媒體中心 / 綜合報導



嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定。照：嘉南藥大提供

因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。



一周2次的肌耐力訓練幫助長者提升心肺功能與肌耐力。照：嘉南藥大提供

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。

嘉藥銀髮健身俱樂部 獲臺南市衛生局肯定



▲嘉南藥理大學開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計劃，獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。（圖 / 記者林東良翻攝，下同）

記者林東良 / 臺南報導

因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自2022年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計劃，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自2022年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民衆每週二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。



加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高

齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每週2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從2022年到2023年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健

身俱樂部更成爲學生健康促進的舞臺，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。



嘉藥銀髮健身俱樂部 獲台南市衛生局肯定



▲嘉南藥理大學開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，獲台南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。（圖 / 記者林東良翻攝，下同）

記者林東良 / 台南報導

因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自2022年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲台南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



[廣告]請繼續往下閱讀...

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自2022年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。



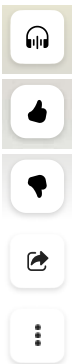
加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從2022年到2023年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。

[廣告] 請繼續往下閱讀 ▼▼▼





嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定

7 小時

(中央社訊息服務20231208 09:33:12)因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章。



嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定獲得「雙」績優單位獎章 © 由 CNA 提供

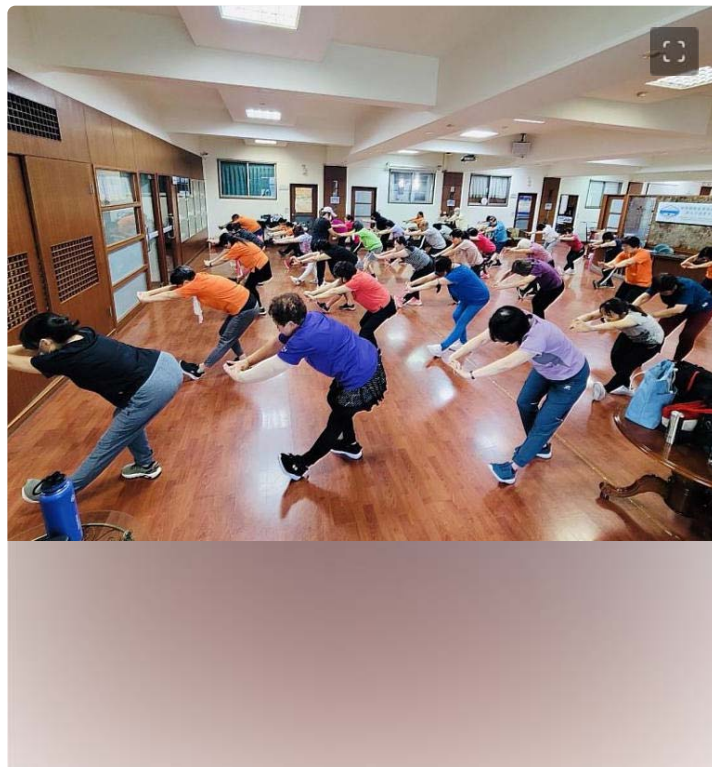
嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及

下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。



嘉藥引進芬蘭複合型的智慧健康設備供銀髮健身俱樂部長輩使用
© 由 CNA 提供

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



一周2次的肌耐力訓練幫助長者提升心肺功能與肌耐力
© 由 CNA 提供

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。



CNA

+ 追蹤

2023-12-08 09:33:12 新聞來源：中央社

嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定



因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章。

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。

嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定

發稿時間：2023/12/08 09:33:12

(中央社訊息服務20231208 09:33:12)因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章。



嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定獲得「雙」績優單位獎章

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今已服務近4000人次的長者。



嘉藥引進芬蘭複合型的智慧健康設備供銀髮健身俱樂部長輩使用

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



一周2次的肌耐力訓練幫助長者提升心肺功能與肌耐力

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。

嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定

Dec 08,2023 新聞 新聞時事

(中央社訊息服務20231208 09:33:12)因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。



加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提

升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。

嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定

中央社/ 2023.12.08 09:33 A- A A+

(中央社訊息服務20231208 09:33:12)因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。



加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。

12 2023年12月7日星期四

嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎章



【記者于郁金/臺南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周2天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證專業教練設計專屬長輩最常見腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題運動技巧與方式，至今以服務近4000人次長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗機會，便邀約高齡90幾歲媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動開心，自己也可以透過每周2次運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部經營等，增加學生就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己健康事業。





分享：    

嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定

2023/12/07

(記者邱秋逢/台南報導)因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。

嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定 - 快通新聞



【快通新聞 記者蔡文雄/台南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。

圖說：嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定獲得「雙」績優單位獎章

文章導覽

嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局肯定

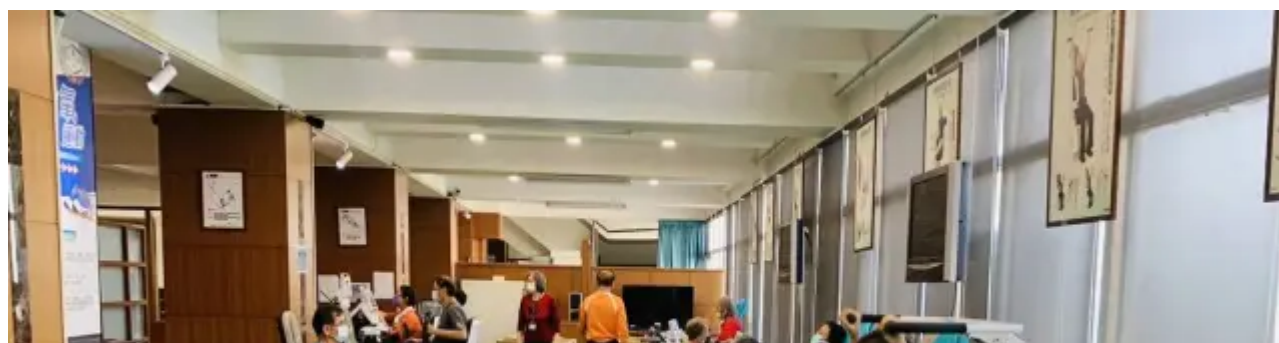
About The Author TainanTalk

〔記者鄭德政南市報導〕因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



（圖說）嘉藥銀髮健身俱樂部吸引超過50歲長輩報名參加。（記者鄭德政攝）

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。





（圖說）嘉藥引進芬蘭複合型智慧健康設備供銀髮健身俱樂部長輩使用。（記者鄭德政攝）

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



（圖說）一周2次的肌耐力訓練，幫助長者提升心肺功能與肌耐力。（記者鄭德政攝）

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體

適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。



（圖說）嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定，獲得「雙」績優單位獎章。（記者鄭德政攝）

嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎章



勁報

發布於 4 天前



【勁報記者于郁金/臺南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周2天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證專業教練設計專屬長輩最常見腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題運動技巧與方式，至今以服務近4000人次長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗機會，便邀約高齡90幾歲媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動開心，自己也可以透過每周2次運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部經營等，增加學生就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己健康事業。



嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎章

勁報

2023-12-07 16:00



【勁報記者于郁金/臺南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周2天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證專業教練設計專屬長輩最常見腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題運動技巧與方式，至今以服務近4000人次長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗機會，便邀約高齡90幾歲媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動開心，自己也可以透過每周2次運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部經營等，增加學生就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己健康事業。



嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎章

勁報

更新於 1天前 • 發布於 1天前

追蹤



【勁報記者于郁金/臺南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。





嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周2天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證專業教練設計專屬長輩最常見腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題運動技巧與方式，至今以服務近4000人次長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗機會，便邀約高齡90幾歲媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動開心，自己也可以透過每周2次運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。





高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部經營等，增加學生就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己健康事業。





焦點新聞

嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎章

勁報 2023/12/07 16:00

字級： A- A A+

【勁報記者于郁金/臺南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周2天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證專業教練設計專屬長輩最常見腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題運動技巧與方式，至今以服務近4000人次長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗機會，便邀約高齡90幾歲媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動開心，自己也可以透過每周2次運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身

運動，一起活力變健康。

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部經營等，增加學生就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己健康事業。





2023-12-07 16:00:40 新聞來源：勁報

嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎章



【勁報記者于郁金/臺南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周2天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證專業教練設計專屬長輩最常見腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題運動技巧與方式，至今以服務近4000人次長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗機會，便邀約高齡90幾歲媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動開心，自己也可以透過每周2次運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部經營等，增加學生就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己健康事業。





嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎章

新聞聯訪中心 2023-12-07



【勁報記者于郁金/臺南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周2天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證專業教練設計專屬長輩最常見腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題運動技巧與方式，至今以服務近4000人次長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗機會，便邀約高齡90幾歲媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動開心，自己也可以透過每周2次運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部經營等，增加學生就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己健康事業。



【文化藝術】

分享：



嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎章



2023-12-07 【勁報記者于郁金/臺南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周2天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證專業教練設計專屬長輩最常見腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題運動技巧與方式，至今以服務近4000人次長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗機會，便邀約高齡90幾歲媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動開心，自己也可以透過每周2次運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部經營等，增加學生就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己健康事業。



嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎章

勁報



【勁報記者于郁金 / 臺南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導人才培訓與服務基地，自 111 年 7 月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在 12 個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自 111 年 7 月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請 50 歲以上民眾每周 2 天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設

備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證專業教練設計專屬長輩最常見腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題運動技巧與方式，至今以服務近 4000 人次長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部 1 年多退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗機會，便邀約高齡 90 幾歲媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動開心，自己也可以透過每周 2 次運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過 10 多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從 111 年到 112 年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助 16 位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22 位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部經營等，增加學生就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己健康事業。



嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎章

勁報/ 2023.12.07 16:17 A- A A+



【勁報記者于郁金/臺南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。



嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周2天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證專業教練設計專屬長輩最常見腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題運動技巧與方式，至今以服務近4000人次長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗機會，便邀約高齡90幾歲媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動開心，自己也可以透過每周2次運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部經營等，增加學生就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己健康事業。



嘉藥銀髮健身俱樂部 獲南市衛生局雙績優獎肯定



2023-12-07 點閱數：45,944



圖：嘉藥銀髮健身俱樂部執行長者健康促進站計畫，獲南市衛生局肯定。
(記者黃鐘毅 / 翻攝)

【記者黃鐘毅 / 台南報導】因應高齡社會，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自去年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，今年獲台南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。



圖：嘉藥一周2次的肌耐力訓練幫助長者提升心肺功能與肌耐力。（記者黃鐘毅 / 翻攝）

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。



圖：嘉藥引進芬蘭複合型的智慧健康設備供銀髮健身俱樂部長輩使用。（記者黃鐘毅 / 翻攝）

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。

嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局雙績優獎章

本文共930字



2023/12/11 10:44:30

經濟日報 黃逢森

因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自去 (111)年7月起開辦「銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫」，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得雙績優單位獎章肯定。

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾，每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計，專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，另外還有專任營養師定期諮詢及InBody肌力、體脂檢測儀器的追蹤，大幅提高整體訓練的成效，至今已服務近400人次的長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部一年多的退休教師謝先生表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周兩次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班，與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。



嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定獲得「雙」績優單位獎章。嘉藥 / 提供



嘉藥引進芬蘭複合型的智慧健康設備，供銀髮健身俱樂部長輩使用。嘉藥 / 提供



一周兩次的肌耐力訓練幫助長者提升心肺功能與肌耐力。 嘉藥 / 提供



嘉藥銀髮健身俱樂部每天都吸引近50位長輩參加。 嘉藥 / 提供



嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定。嘉藥 / 提供

嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定

2023-12-12 媒體中心 / 綜合報導



嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定。照：嘉南藥大提供

因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。



一周2次的肌耐力訓練幫助長者提升心肺功能與肌耐力。照：嘉南藥大提供

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀

髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。



嘉藥銀髮健身俱樂部獲南市衛生局肯定

林獻元 (catalog.php?type=author&author_id=3) 2023年十二月07日 191 觀看 1 分享

【記者鄭永德台南報導】因應高齡社會趨勢來臨，嘉南藥理大學致力讓學校成為社區長輩正確運動指導的人才培訓與服務基地，自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部及執行長者健康促進站計畫，日前獲臺南市衛生局肯定，在12個服務單位中脫穎而出，獲得「雙」績優單位獎章肯定。

嘉南藥理大學高齡福祉養生管理系自111年7月起開辦銀髮健身俱樂部，邀請50歲以上民眾每周二天一起來嘉藥運動，讓自己活到老、動到老，留住肌耐力，特別引進芬蘭複合型的智慧健康設備，提供上肢、核心及下肢等環狀阻力與有氧設備，聘請國家認證的專業教練設計專屬長輩最常見的腰痠背痛、肌少症、骨質疏鬆等問題的運動處方，至今以服務近4000人次的長者。

加入嘉藥銀髮健身俱樂部1年多的退休謝教師表示，當初看到新聞報導嘉藥有銀髮健身免費體驗的機會，便邀約高齡90幾歲的媽媽一同來參加，看到媽媽在健身俱樂部運動受到很多長輩關心，享受一起運動的開心，自己也可以透過每周2次的運動訓練肌耐力，在專業教練及高福系同學的協助下，自己心肺功能與肌力、肌耐力都提升不少，後續便邀約超過10多位好朋友一起加入來健身運動，一起活力變健康。

高齡福祉養生系助理教授林秀碧表示，高福系從111年到112年持續辦理教育部體育署國民體適能指導員考照班與衛福部預防及延緩失能指導員，共協助16位師生考取教育部體育署中級與初級國民體適能指導員證照，22位師生考取衛生福利部預防及延緩失能指導員，學校開辦的銀髮健身俱樂部更成為學生健康促進的舞台，學習與長輩互動、阻力設備指導、俱樂部的經營等，增加學生的就業競爭力，讓學生服務長輩也成就自己的健康事業。