

臺北市內湖區公所新聞稿

發稿單位：人文課

發稿日期：108年7月31日

聯絡人：何鴻明

聯絡電話：27925828轉605

內湖阿公阿嬤逗陣運動呷奔金促咪

長者齊聚一堂，開心運動、吃飯、話家常，內湖阿公阿嬤都說讚！本活動報名超乎預期，總計有78名學員報名此次的課程，活動內容不僅豐富，而且讓學員在快樂中學習。本活動10次樂齡健身運動課程，包括樂齡彈力帶循環訓練、樂齡平衡訓練及樂齡健身輔具應用等；運動後輕食及共餐各5次；在課程的第二堂7月4日特別安排內湖健康服務中心於活動現場為長者量測血糖、血壓、膽固醇及衰弱檢測；結業式8月1日當天特別請來伊甸社會福利基金會按摩服務，替阿公阿嬤解除肌肉僵硬、消除酸痛、促進血液循環、增進新陳代謝等。

本次參加的學員大都居住在西湖地區，有夫妻檔、姊妹檔、鄰居一起報名，大家每次都抱著非常雀躍的心情來上課，在每周持續運動過程當中，提升能量，活力加倍。另外，藉由每周共餐過程，讓參加的學員情感更加融洽，讓長者走出來，交友聯誼，增添平凡生活的趣味。

內湖區長林秉宗表示，本所特別舉辦本活動，鼓勵銀髮族走出家門，參與社會，讓長者齊聚一堂，開心運動、吃飯、話家常，營造在地樂活的高齡友善環境。更期盼藉由本活動喚醒大眾瞭解及關心社會人口現象，進而正視高齡化帶來的諸多問題，強化人口政策宣導旨意，確保臺灣社會健全發展。

內湖阿公阿嬤逗陣運動呷奔金促咪
8月1日(星期四)結業式 活動流程

項 目	時 間	內 容
為阿公阿嬤按摩	09:00~12:00	伊甸社會福利基金會按摩服務
樂齡健身運動	09:00~11:00	彈力帶循環訓練、樂齡平衡訓練等課程
結業式	11:00~11:10	1. 結業式-長官致詞 2. 頒發感謝狀 3. 全體大合照
運動後共餐	11:10~	長者齊聚一堂，開心吃飯、話家常

地點：西湖區民活動中心（本區內湖路1段285號7樓）

2019內湖阿公阿嬤逗陣運動呷奔金促咪活動照片



說明：長者進行彈力帶循環訓練、樂齡平衡訓練等課程



說明：內湖樂齡長者齊聚一堂，開心吃飯、話家常