

# 臺北市內湖區公所新聞稿

發稿單位：人文課

發稿日期：109年8月3日

聯絡人：何鴻明

聯絡電話：27925828轉605

## 防疫新生活 內湖阿公阿嬤動起來~

在今年下半年疫情較為紓緩之際，讓內湖長者能夠走出來一起運動，提供一個休閒運動的空間，是許多長者非常期待的課程。本活動開課後超乎預期，總計有68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。本活動總共有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；運動後都會提供學員餐盒或便當；在課程的第二堂7月7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4日當天特別請來新移民服務團隊，為阿公阿嬤進行指甲彩繪，同時也是新移民朋友本年度的學習成果展現。

本次參加的學員大都居住在行善里、週美里，有夫妻檔、好朋友、好鄰居一起報名，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，本年度最高齡的兩位長者，分別是96歲的毛先生以及87歲的黃楊女士，也是全勤的兩位長者，他們持續不斷地鍛鍊身體、認真勤學的態度，令人非常敬佩。

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4日(星期二)結業式 活動流程

項 目	時 間	內 容
為阿公阿嬤 指甲彩繪	09:20~11:20	新移民服務團隊為阿公阿嬤 進行指甲彩繪
樂齡健身運 動	09:30~11:20	彈力帶循環訓練、樂齡平衡 訓練等課程
結業式	11:20~11:30	1. 結業式-長官致詞 2. 頒發感謝狀/全勤獎 3. 全體大合照

地點：行善區民活動中心（本區行善路25巷13號2樓）

## 2020內湖阿公阿嬤逗陣運動呷奔金促咪活動照片



說明：內湖長者進行樂齡平衡訓練等課程



說明：內湖長者進行彈力帶訓練等課程