

臺北市內湖區公所新聞稿

發稿單位：人文課

發稿日期：110年9月22日

聯絡人：洪珮綸

聯絡電話：27925828轉605

防疫新生活 內湖阿公阿嬤動起來~

阿公阿嬤運動吃飯活動自5月12日起至6月4日止，因受疫情影響從5月19日起全國疫情三級警戒，因而整個活動延期辦理，現疫情受到控制，因此，於8月27日(週五)起恢復辦理，讓內湖長者能夠重新有一個防疫新生活，走出家庭社區一起共同來運動。

本活動開課後超乎預期，有30名報名學員熱烈參加，在豐富的活動內容，老師活潑的帶動下，學員們都很積極快樂的學習。活動共有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；每次運動後區公所都會提供學員不同廠商美味營養的餐盒或便當，讓運動2個小時後的長者補充體力；在課程的第二堂5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9月22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的學習成果展現。

本次參加的學員有好朋友、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。雖然因疫情活動一度中斷，復課之後長者仍舊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，基於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一職是我們的目標，更期盼藉由本活動喚醒大眾瞭解及關心社會人口老化現象，進而正視高齡化帶來的社會家庭問題，以強化人口政策宣導旨意，確保臺灣邁入老齡化社會後能夠健全發展。

內湖阿公阿嬤逗陣運動呷奔金促咪 9月22日(星期三)結業式 活動流程

項 目	時 間	內 容
為阿公阿嬤 指甲彩繪	09:20~11:30	新移民服務團隊為阿公阿嬤 進行指甲彩繪
樂齡健身運 動	09:30~11:30	彈力帶循環訓練、樂齡平衡 訓練等課程
結業式	11:30~11:40	1. 結業式-長官致詞 2. 頒發感謝狀 3. 全體大合照

地點：臺北市內湖行政中心大樓8樓大禮堂（民權東路6段99號8樓）

2021內湖阿公阿嬤逗陣運動呷奔金促咪活動照片



樂齡平衡訓練—平衡是安全行走的基礎，訓練下背部、腹部和腿部的力量，讓老年人穩定不跌倒



彈力帶循環訓練--利用彈力帶彈性、阻力訓練肌肉的伸展延展，進而強化提升肌耐力