運動i臺灣

2026臺北市 樂齡巡迴運動指導團

躍動升級 敢動無限

① 主動出擊 提供單次的免費運動課程！

- 活動內容：主動到據點辦理 1.5 小時的單次運動課程
- 辦理時間：安排於 4~10 月期間上課
- 參與人數：10人以上

② 廣納申請 教練外送服務，限額12班

- 活動內容：每班 4 小時，每單位限申請 1 班
- 辦理時間：安排於 4~10 月期間上課
- 參與人數：15人以上

③ 樂齡運動區 全方位體能訓練班，1區1據點

- 活動內容：1區1據點，每據點共 18 小時
- 辦理時間：安排於 4~11月期間上課
- 參與人數：15人以上

④ 常態性課程 完整的運動訓練，並加入體適能檢測

- 活動內容：每班每週 2 次，每次 1.5 小時，共12週24次
- 辦理時間：安排於 4~10月期間上課
- 參與人數：20人以上

⑤ 多元推廣 主題性課程-2大主題

- 活動內容：1處固定場域，提供多樣化主題課程
- 辦理時間：安排於 5~11 月期間上課
- 參與資訊：開放55歲以上民眾自由報名

⑥ 在家隨時運動 線上教學影片系列

打開手機或電腦，在家就是你的健身房

Youtube搜尋：臺北市政府體育局-樂齡巡迴運動指導團

運動課程申請條件

✓無照護需求者 ✓通風明亮寬敞

✓活動期間內需投保公共意外責任險

臺北市政府體育局 –【樂齡巡迴運動指導團】

電話洽詢 02-2581-4402

指導單位：運動部全民運動署 Sports for All Agency, Ministry of Sports

主辦單位：臺北市政府體育局 Department of Sports, Taipei City Government

執行單位：菲特邦健康管理 FIT'N FUN Sport and Health Management