



## 樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「椅子健康操」

時間：2019-07-02  
地點：紹謨紀念體育館

本校執行教育部高等教育深耕計畫，善盡大學社會責任，以「樂活健康、銀髮長照」為主題，由本校體育事務處規劃相關落實方案。目的在於活化校園優質空間、師資及設備，以及強化全人健康體適能兩個面向，開設「樂齡動起來」淡水區在地銀髮長者運動班。

「椅子健康操」，就像是坐在椅子上，結合各種有氧律動，包括一邊拍手、一邊雙腳輪流點腳；或是雙手插腰，雙腳輪流做踩地的簡單動作，雖然看起來是一班人認為再容易不過的動作，卻是可以訓練銀髮族長者的協調性及肌力等。

