



樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「韻律球律動」

時間：2019-10-28
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。

「瑜伽球律動」，以瑜珈球為輔助道具，配合音樂加上身體的律動，可單人操作或雙人共同操作，同時也可以有多人團體活動的共同合作來進行。藉由控制韻律球的過程讓身體跟著活動，可以讓運動過程更為有趣也更為豐富。



樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「健走有氧」



樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「健走有氧」