



## 樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-綜合活動

時間：2019-12-16  
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。

綜合活動是結合健走有氧、彈力帶及伸展操等項目，配合音樂的律動，讓銀髮族長者在參與活動的過程中，除了可以增加身體各種活動能力的培養外，也可以透過雙人合作的方式來達成運動的目標。

