



樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來「銀髮族健身課程」

時間：2018-10-02 ~ 2018-11-27

地點：紹謨紀念體育館

運動是促進健康、延緩老化及預防、控制慢性疾病等最有效益的處方。本校充分利用校園場地及現有體育師資專長，招募淡水區銀髮族長者：於 107 年 10 月 2 日至 11 月 27 日，每週二下午 1 時至 3 時，由體育事務處郭馥滋講師以樂齡健康動起來為主題，於紹謨紀念體育館 SG245 及校園內，總共辦理 8 場次銀髮族長者健身活動，包括銀髮族長者健康體適能、氧身椅子操、校園健走、彈力帶、毛巾操及韻律球等活動。8 場次共計有 320 人次參與，活動整體滿意度達 6(6 點量表)。



暖身操



校園健走