



樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「健走運動好肌力」

時間：2019-11-18

地點：淡江大學校園

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。

運動可以保持身體健康，然而比起較激烈的球類或跑步等運動，對於缺乏運動習慣或是年紀較大等人，健走運動相對是較容易入門且安全的好選擇。透過健走運動可以有效強化下肢肌力與平衡能力。

