



## 樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「勇骨健身操」、「瑜伽球律動」

時間：2019-07-30  
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。

「勇骨健身操」，主要是針對銀髮族骨質疏鬆而設計。操作過程是運用利用身體各部位對抗地心引力的原理，配合音樂或口令抬抬腿、舉舉手、扭扭腰，每個動作重複實施操作四個八拍，就能輕易達到訓練的效果。

「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，可以讓運動過程更為有趣。



樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「勇骨健身操」、「瑜伽球律動」

樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「勇骨健身操」、「瑜伽球律動」