樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來~

時間：2020-04-01 ~ 2020-06-30
地點：線上直播、同舟廣場、體育館

由體育事務處專業團隊開設樂齡運動班課程，主要以改善心肺耐力、肌肉適能、柔軟度和平衡能力作為目標，以全方位、多元性與整合性的概念進行。總共辦理 8 週多元運動課程，課程內容規劃包含健走、椅子有氧 (低衝擊有氧運動)、彈力帶運動、核心運動 (墊上及抗力球)、伸展運動、平衡運動、養生運動或太極拳、手指操等以全身性動作為主的活動，然而因新冠肺炎疫情影響，因此前 6 週課程首度進行遠距同步教學方式，透過 Line 及 YouTube 直播方式，打造一個動態學習的環境，讓社區長者藉由科技輔助能一起動起來。而後 2 週則配合疫情減緩，讓銀髮族長者回到現場實體課程參與運動。



線上直播



合照

