樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-社區運動推廣

時間：2020/09/01~2020/10/31
地點：鄰里辦公室、社區關懷據點

本校為落實在地深耕,實踐大學社會責任,近年已陸續在校內開設銀髮長者樂齡運動課程。今年9-10 月配合本校 70 週年校慶,並走出校園,由體育專業師資走到各鄰里及社區進行運動推廣，內容包含各項銀髮族長者多元化課程(椅子有氧、低衝擊有氧運動、彈力帶運動、核心運動、伸展運動、平衡運動、養生運動、太極拳、手指操等活動)。本次參與單位計有學府里關懷據點、博德社區據點、淡水農會、新興里活動中心及正德里活動中心等。



合照



健康動起來