

# 國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

## 活動成果集錦

活動名稱	舞動健康~花樣風華<社區樂齡活動>
活動時間	108年09月22日
執行單位	國立聯合大學創新育成中心

### 活動內容

#### 舞動健康 花樣風華

所謂要活就要動，就算老了還是需要運動，養成運動習慣永不嫌晚，愈早開始愈好。只要選擇適合自己的運動，且運動方式正確，其實適度運動可有效預防疾病、降低罹病風險，或延緩病發症狀。

在生理方面低強度、長時間的有氧運動，可以幫助燃燒脂肪，改善血液循環，並且減緩心肌的老化速度。肌力訓練可以增加肌肉量，刺激肌肉蛋白質的生成，有助於老年人維持日常生活活動的獨立性。這兩者對於老年人的「基礎代謝率」及總能量消耗都非常重要。

而心理方面運動可以幫助老年人放鬆心情，降低不安及焦慮感，而且還能提升睡眠品質。另一方面，由於老年人會有記憶力及認知能力退化的問題，運動可以增加大腦血流量，改善這方面的狀況。

透過活力有氧、舞動森巴到最後的樂齡團康交流都讓參予的長者們無不盡歡，不管你是幾歲的人，適度的運動真的是百益而無一害啊！尤其是對於身體機能逐漸退化的老年人一定要起來動一動。

## 活動海報及照片

**舞動健康~花樣團華**  
-社區樂齡活動-

時間	內容
13:00~13:10	來賓報到
13:10~14:40	活力有氧
14:40~14:50	休息
14:50~16:20	舞動森巴
16:20~16:30	休息
16:30~17:30	樂齡樂齡-團康交流
17:30	散場~

※主辦單位將視實際情況調整課程

時間 108年9月22(日) 下午13時00分

地點 苗栗市山城體能空間中正館 (富邦大樓3F)

活動指導 山城體能空間教練總監-江彥明

報名連結 <https://reurl.cc/jd7zrD>

※活動詳情請參考報名表單內容

協辦單位: 教育部(108年高等教育深耕計畫) 協辦單位: 山城體能空間  
主辦單位: 國立聯合大學研究發展處創新育成中心 計畫名稱: 108年高等教育深耕計畫



講師指導，學員活力有氧操。



講師講解指導動作。



帶領學員完成訓練。



全體大合照。