

# 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	110 年度頭份市智能銀髮運動推廣計畫-銀齡樂活節
活 動 時 間	110 年 08 月 1 日-12 月 30 日
執 行 單 位	國立聯合大學研究發展處創新育成中心

### 活動內容

本校積極與民間團體合作，110 年在苗栗縣頭份市攜手在地社團，一同以高齡運動為主題走入社區。延續 109 年以來苗栗縣同心園健康促進協會在頭份推廣銀髮健身的主軸，今年以更多元的方式和多社區的佈點將專為高齡者設計的課程帶到社區之中，除了將高齡者的功能性體適能提升做為首要目標外，此次團隊更著重於藉由課程的契機，培養在地的樂齡人才與師資資源，課程執行前執行團隊與多個各領域的專業團隊交流研討，除了課程本身的設計調整外，也藉此建立了樂齡運動帶領者的資源網路，為在地的永續服務打下基石。

此計畫亦結合頭份市推展銀髮智能照護特色產業的政策，在計畫執行間多次與頭份市公所配合推廣預防醫學與精準運動等概念給社區民衆，並且以計畫執行回饋為參考給予頭份市公所相關建議。

## 活動海報及照片



10/7 與新竹老玩客交流高齡運動服務設計



11/2 忠孝社區銀齡樂活活動



10/28 珊湖社區銀齡樂活活動



11/24 蟠桃活動中心大型銀齡樂活活動