

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	銀向樂活 健康毛巾操
活 動 時 間	110 年 09 月 20 日-10 月 06 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

銀向樂活-健康毛巾操，於 109 年度體能種子指導員培訓營，培育許多毛巾操體能優異指導員，於 111 年 09 月 20 日大同社區及 111 年 10 月 06 日勝利社區，邀請指導員帶領社區的年長者運動，強化身體，增進社區年長者認識運動的正確姿勢，避免運動傷害讓身體動一動。

運動是生活中需要保持的，可以減少肌肉萎縮也能使心情開朗。毛巾操看似簡單不費力，實際上可以鍛鍊到肩頸、手以及大腿，長輩們可自行控制力道，不會讓身體感到負擔。

今年毛巾操參加年齡介於 65-90 歲，雖介於高年齡但活力非常充沛，學員表示毛巾操是一項非常簡單，且不易運動傷害，非常值得學習，尤其在家裡隨手可得的毛巾就可以成為運動器具極為方便，上完課程後想立即分享給身邊的朋友這項運動。

活動海報及照片



09月20日活動海報

體能種子指導員示範



運動前先熱身

學員開始運動



學員認真的運動

活動大合照



10月06日活動海報



活動簽到領取毛巾及水



介紹指導員



學員運動前熱身



學員認真的運動



活動大合照