高雄市立圖書館-草衙分館

114 年度第一期「銀髮族健身俱樂部：草圖樂活健身工坊」試營運招生簡章

# 銀髮活力再升級！草衙分館陪你動出健康樂活好時光！

草衙圖書館為配合市政府「銀髮健身俱樂部」政策，特別推出專為長輩設計的運動課程！結合圖書館的書籍資源與社區力量，由專業老師帶領，讓大家在安全、舒適的環境中，一起做簡單有效的運動，活動筋骨、增強體力，身體更健康，心情也更開朗！

# 📌 只要您年滿 65 歲，想動一動、交朋友、找樂趣，歡迎來報名喔！

讓我們陪您一起動出「健康樂活好時光」，運動其實可以很輕鬆、很好玩！

# 一、課程特色

* 為 65 歲以上長輩量身打造，幫助延緩老化、保持健康。
* 小班制教學，每班最多 15人，專人指導更安心。
* 導入健身器材與健康檢測，注重安全與實用。

# 二、課程時間與班別

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **班別** | **授課時間** | **授課日期（共 12 堂）** |
| A 班 | 星期二 10:00–12:00 | 6/24、7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9 |
| B 班 | 星期三10:00–12:00 | 6/25、7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10 |
| C班 | 星期四10:00-12:00 | 7/10、7/17、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18、9/25 |

👩🏫 師資說明：由高雄市具銀髮健身俱樂部授課資格之專業教練**林美吟老師、邱巧惠老師、林育安老師**指導。

📌 課程初期以基礎體適能為主，後期導入適合銀髮族之健身器材，循序漸進，慢慢來沒壓力！

# 三、招生對象

* **優先錄取**：65 歲以上(含)健康或亞健康者。
* **次要錄取**：64歲以下(含)有運動需求者。
* **條件限制**：須具備自行站立與行走能力。
* **人數限制**：每班上限 15 人，三班共招收 45 人。

# 四、課程收費:

## 💰試營運優惠價：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **收費方式** | **65歲以上** | **64歲以下** |
| 一期12堂課 | 1,000元 | 1,500元 |
| 單堂課 | 100元 | 150元 |
| ★第一重優惠: 兩人同行9折★第二重優惠: 三人以上同行8折★第三重優惠:高市圖志工，憑志工服務證再享9折★第四重優惠:早鳥優惠折扣50元  (6/19前報名一期12堂課並完成繳費者) ★第五重優惠:已完成繳費者優先享以下時段免費體驗: A班:6/24~7/15 B班:6/25~7/16 C班:7/10~7/31  |

# 五、報名須知與貼心提醒

 1️. **報名資格與錄取順序:**

✅第一順位:6/19(四)前，65 歲以上長者報名登記且完成繳費者依序優先錄取。

✅第二順位:6/20(五)後，不分年齡，依報名登記且完成繳費者依序錄取。

✅第三順位:6/22(日)公告錄取名單後，如尚有名額，將依報名登記順序通知尚未繳費者免費體驗，經上課10分鐘後，如尚未報到，該名額將開放現場遞補。

 2. **報名方式:**

✅請先於網路報名登記，攜帶本人身分證明文件至草衙分館服務台完成現金繳費，始完成報名程序。

✅錄取名單將於6/22(日)早上10:00前，公告於本館Facebook 粉絲專頁、官網，輔以電話通知 。

✅備取者如有遞補機會，將以電話聯繫，請留意來電。

## .課程出席規範:

✅學員請假，可於當期或下一期內跨班補課，恕不退費。

✅中途加入者依當期剩餘堂數，採單堂課計費。

✅ 未請假且無故不到者，將列入下期活動錄取考量且不予退費或補課。

4 .**活動拍照與紀錄:**

✅ 課程中將進行拍照，照片可能公開於網路平台，用於活動紀錄與推廣用途

✅ **本分館保有活動變更之權利，請依 Facebook 粉絲專頁或現場公告為主**

# 📞 洽詢與報名方式

📍 地點：高雄市立圖書館草衙分館服務台

📞 電話：07-812-6708

📆 報名時間：即日起至額滿即止

📣 為了自己的健康，也為了不造成子女的負擔，快來草圖一起運動吧!

 📣 為了爸媽的健康，也為了拓展爸媽樂活社交圈，快來幫家中長輩報名吧!

**名額有限，歡迎提早報名，草圖陪你動一動，迎接健康好生活！**

|  |  |
| --- | --- |
| 附件- |  |
|  |
|  | 週次 | 課程主題 | 課程大綱 |
| 1 | 相見歡/運動注意事項/前測/運動環境器材介紹/綜合體適能運動 | 1. 量測生命徵象。量測血壓、體溫。
2. 運動安全注意事項說明。
3. 前測內容說明並施測。
4. 運動環境器材、課程介紹。
 |
| 2-11 | 銀髮族綜合體適能:1. 暖身:

有氧運動+關節伸展1. 主要運動:肌力訓練
2. 緩和伸展
 | 1. 量測生命徵象:量測血壓、體溫。
2. 進行不同運動項目: **將視團體當日狀態進行課程調整及使用不同器材**，如: 館內固定式器械、啞鈴、彈力帶、瑜珈墊、防爆彈力球或自身重量等等進行各類銀髮族體適能目標訓練。
 |
|  | 12 | 1 銀髮族綜合體適能:暖身運動2.後測 | 1. 量測生命徵象。量測血壓、體溫。

2.後測說明並進行後測。 |