

高雄市立圖書館-中崙分館

114 年度第二期「銀髮族健身俱樂部：動齡好時光」課程招生簡章

🔊 來圖書館動一動！「銀髮健身俱樂部」第二期公費補助班熱烈招生中！

中崙圖書館配合市府推動的「銀髮健身俱樂部」計畫，持續推出第二期專為長輩量身打造的公費補助體適能課程！由專業教練帶領，結合圖書資源與社區力量，在安全舒適的空間中輕鬆運動、增強體力、維持健康，也能認識新朋友，讓生活更有樂趣！

✦ 只要您年滿 65 歲，想動一動、交朋友、找樂趣，就歡迎來報名！

讓我們陪您一起開啟健康快樂的「動齡好時光」，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 10 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	授課師資	授課日期 (共 12 堂)
C 班	星期三 09:30-11:30	林美吟	7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/13、8/20、 8/27、9/3、9/10、9/17、9/24
D 班	星期四 14:00-16:00	徐韻婷	7/17、7/24、7/31、8/7、8/28、9/4、9/11、 9/18、9/25、10/2、10/9、10/16

✦ 課程初期以基礎體適能為主，循序漸進，慢慢來沒壓力！

三、招生對象

- 優先錄取：65 歲以上健康或亞健康者
- 次要錄取：55 歲以上有運動需求者，再次為其他年齡層

- 條件限制：須具備自行站立與行走能力
 - 人數限制：每班上限 10 人，兩班共招收 20 人
-

四、課程收費

📅 完整一期（12 堂課）：

- 原價：1,000 元 ▸ 65 歲以上優惠價：900 元
- 📢 高雄市立圖書館志工享 9 折優惠（敬請出示志工證明）

🎁 早鳥優惠：開課前一週完成繳費，即贈精美小禮一份！

💡 想試上也可以！

- 65 歲以上：單堂 90 元
 - 64 歲以下：單堂 100 元
-

五、報名須知與貼心提醒

1 報名資格與順序

- ✓ 65 歲以上長者優先錄取
- ✓ 55 歲以上亦可報名，依報名順序遞補錄取

2 報名方式

- ✓ 請先於網路完成報名，65 歲以上長者將優先錄取。錄取名單會公告於本館 Facebook 粉絲專頁、官網並以**電子信箱通知**（請務必填寫正確 Email），恕不另行電話通知。
- ✓ 請於本館公告錄取名單後，攜帶本人身分證明文件至中崙分館服務台**完成繳費**，始完成報名程序。

3 取消與退費

- ☎ 如欲取消課程，請於開課前三日來電或親至服務台辦理退費，以利通知候補學員上課

4 候補遞補

- ➡ 候補者如有遞補機會，將以電話聯繫，請留意來電

5 課程出席規範

✕ 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

6 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：高雄市立圖書館中崙分館服務台

📞 電話：07-755-5508、755-5509

📅 報名時間：即日起至 7 月 2 日，額滿即止

📢 名額有限，歡迎提早報名，讓我們一起動一動，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	銀髮族綜合體適能: 1.暖身: 有氧運動+關節伸展 2.主要運動:肌力訓練 3.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。
3	銀髮族綜合體適能: 1.暖身: 有氧運動+關節伸展 2.主要運動:肌力訓練 3.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。
4	銀髮族綜合體適能: 1.暖身: 有氧運動+關節伸展 2.主要運動:肌力訓練 3.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。

週次	課程主題	課程大綱
5	銀髮族綜合體適能: 1.暖身: 有氧運動+關節伸展 2.主要運動:肌力訓練 3.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。
6	銀髮族綜合體適能: 1.暖身: 有氧運動+關節伸展 2.主要運動:肌力訓練 3.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。
7	銀髮族綜合體適能: 1.暖身: 有氧運動+關節伸展 2.主要運動:肌力訓練 3.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。
8	銀髮族綜合體適能: 1.暖身: 有氧運動+關節伸展 2.主要運動:肌力訓練 3.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。

週次	課程主題	課程大綱
9	銀髮族綜合體適能: 1.暖身: 有氧運動+關節伸展 2.主要運動:肌力訓練 3.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。
10	銀髮族綜合體適能: 1.暖身: 有氧運動+關節伸展 2.主要運動:肌力訓練 3.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。
11	銀髮族綜合體適能: 1.暖身: 有氧運動+關節伸展 2.主要運動:肌力訓練 3.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。