

金門縣政府辦理銀髮健身俱樂部服務實施計畫

一、目的：

為打造優質銀髮健身場域，鼓勵長者進行專業健身運動，促進長者自我健康，減少衰弱，並積極提供預防照顧服務。

二、辦理機關：

(一) 指導單位：衛生福利部國民健康署。

(二) 主辦機關：金門縣政府(以下簡稱本府)。

三、服務對象：以年滿 65 歲以上民眾為優先服務對象，55 歲-64 歲民眾為潛在服務對象。

四、收費及補助標準：(單位：新臺幣)

(一) 團體課程：

1. 本服務採會員制，報名團體課程即成為當期會員。
2. 多人報名優惠措施：兩人同行(或以上)每人優惠 200 元。

服務對象	收費基準
65 歲以上	一期 12 堂 1200 元/人。 一期 24 堂 2200 元/人。
55 歲-64 歲	一期 12 堂 1700 元/人。 一期 24 堂 2700 元/人。
65 歲以上 低收入戶、中低收入戶	免費

(二) 自由訓練：

服務對象	收費基準
65 歲以上	免費
55 歲-64 歲	採會員制，會員可於服務場域開放時段自由使用場館器材。

(三) 身體成分分析儀(inbody)：65 歲以上民眾及會員免費測量，非會員每次測量費用為 100 元。

五、受理申請窗口：本府社會處。

六、申請應備文件：

(一) 銀髮健身俱樂部參與者報名評估表(線上表單)

(二) 中、低收入戶證明。

七、審核程序與應配合事項：

(一) 本課程規劃以期為單位開放報名(一期 12 週)，每年預計辦理三期，每期至少開辦三班次團體課程(開班數將依實際報名人數調整，每班最多招收 20 人，如超過名額且反應熱烈，將加開班次)，承辦人於接獲申請文件後七個工作天內評估

服務對象資格，回覆是否適合參與銀髮健身服務並排訂課程時間。

- (二) 疫情相關防疫措施，應視中央疫情指揮中心訊息配合辦理。
- (三) 凡報名課程之學員，皆同意個人肖像、資料、課程作品、課程紀錄、相關檢測、拍照及錄影作為本府課程宣傳與效益評估研究使用。
- (四) 開課日期若有調整，將以電話另行通知。
- (五) 若有未盡事宜，本府保留解釋與變更的權利。

八、服務方式：

- (一) 於金門縣金城綜合社會福利館(銀髮健身俱樂部)提供服務。
- (二) 專業服務團隊由指導員及安全看視員等組成。
- (三) 安全看視員於服務對象運動前協助測量血壓、脈搏等。
- (四) 每次課程時間以二小時為原則。
- (五) 服務團隊作成服務紀錄，並於每期結班前辦理服務滿意度問卷調查。

九、經費來源:由本府相關計畫編列預算支應。

十、本計畫先行試辦，另視中央補助核定情形與課程執行情形滾動式修正。