

新竹市 106 年度運動 i 臺灣計畫-【銀髮族健走運動指導班】活動簡章

一、目的：本計畫願景在於「自發、樂活、愛運動」，其中「自發」為強化國人自發性、自主性的規律運動習慣；「樂活」為讓運動結合生活及文化，發展地方性的特色運動；「愛運動」為培養國人運動興趣，使國人從為個人健康而運動，提升為愛好運動而運動。

二、指導單位：教育部體育署、新竹市政府

三、主辦單位：新竹市體育會

四、協辦單位：新竹市銀髮族協會、浪斯邦尼運動教室

五、活動日期：106 年 05 月 02 日至 06 月 29 日止，共計 16 堂課。

(05 月 30 日因端午節休一次)

*如遇當地氣象局發布豪大雨或陸上颱風警報，活動課程順延一次，會以簡訊或 e-mail 通知。

六、活動時間：每週二、四，15：30-17：00。

七、活動地點：十八尖山（博愛街入口獅子亭集合）

八、活動連絡人：詹先生；李小姐

(一) 連絡人電話：03-5321168

(二) 連絡人電子信箱：felixchan0616@gmail.com；fitness0528@gmail.com

九、活動報名方式：

(一) 活動報名截止日：即日起至 04 月 28 日截止。

(二) 活動報名費用：

1. 滿 65 歲者課程費用免費（報名三天內需繳交新台幣參佰元整保證金，保留名額）。

2. 未滿 65 歲者課程費用 300 元（報名三天內需繳交新台幣參佰元整保證金，保留名額）。

*報名保證金 300 元，達出席上課率結訓後退回。

*上課堂數共計 16 堂，總堂數未達 12 堂者，一律不退費。

*因事不克參加者，可轉讓或申請退費，於課程開始三天前取消報名全額退費，於課程開始前三天內取消報名，退費二分之一，逾期恕不退

費。

(三) 費用繳交方式：

請於週一~週五 08:30~21:00，親洽新竹市體育會健身運動委員會(新竹市中華路二段 49 號)填寫報名表、確認身分與繳交報名費。

(四) 活動內容：每週二、四，每次 90 分鐘，共計 16 堂課，針對銀髮族學員，

將平時常從事的健走運動，加入暖身、主運動與收操的觀念，讓運動更有效率；課程內容包含正確健走姿勢、上下坡健走技巧、階梯訓練、健走伸展、徒手肌力訓練等，並搭配北歐式健走杖體驗，利用健走杖，減輕銀髮族膝蓋負擔，適合不同體能狀況的銀髮族共同進行的綜合課程。

(五) 活動特色：將銀髮族最常從事的健走運動，加入柔軟度伸展與防止老化

之肌力訓練，讓運動的效果提升，不只是有在運動而已。

(六) 參與對象：以年滿 65 歲者優先錄取，仍歡迎其他對健走課程有興趣者報名。

(七) 招生人數：30 人。

1. 本課程於戶外開放場所舉辦，請學員務必依照教練及助教的指示，在安全區域內練習，如發生身體不適狀況，應即向工作人員請求協助支援。

2. 如您曾發生以下病症及狀況，屬猝死高危險群，請諮詢醫師專業判斷，慎重考慮自身安全，切勿勉強參加。

a. 不明原因的頭暈、胸部不適（胸悶、胸痛）、呼吸困難

b. 突然失去知覺

c. 高血壓 ($>140/90\text{mmHg}$)

d. 心臟病

e. 腎功能異常

f. 糖尿病

g. 高血脂（總膽固醇 $>240\text{mg/Dl}$ ）

h. 家族心臟病史（一等親在 60 歲前發生心臟病或猝死）

i. 癲癇

3. 學員肖像、姓名，及活動體驗之錄影、相片，除承辦單位基於宣傳用途之播放、展出或登載行為外，不得另作其他用途。

4. 完成報名繳費之學員，視為同意以上聲明。



報名網址

廣告