



高市運發局結合各大專院校講師群，號召 300 多名長照相關機構人員展開「銀髮族體適能運動推廣大使研習」，讓社區銀髮族獲得健身教練級的專業運動指導。



高市運發局結合各大專院校講師群，號召 300 多名長照相關機構人員展開「銀髮族體適能運動推廣大使研習」，讓社區銀髮族獲得健身教練級的專業運動指導。

## 幫銀髮族培訓健身教練！高市 300 名長照員也要集訓

【聯合報 記者蔡容喬／即時報導】幫銀髮族培訓健身教練！高雄市運動發展局與高雄科技大學首度針對長照人員，3月9、10日一連兩天舉辦「銀髮族體適能運動推廣大使研習」，有300多位社區長照機構人員、發展協會與照顧關懷據點志工參與，學習銀髮族體適能、課程設計、暖身、有氧、伸展運動及肌力訓練等，未來將成為推廣高齡銀髮運動種子教師。

高雄市運動發展局代理局長周明鎮表示，台灣面臨高齡化社會來臨，高雄市統計，截至1月底65歲以上長者占了15.08%，已超過41萬人，等於7人中有1人是長輩，如何活的健康、運動更安全有效將是努力目標。

為促進銀髮族長者身心健康，運發局今年與多所學校相關科系合作，包括高科大、屏東科大、文藻外語大學等教師，以及高市巡迴運動指導團等組成講師群，培訓種子教師，250個名額意外吸引700多人報名，最後篩選出300多人參加，顯見高齡銀髮運動已成為熱門項目。

高雄科技大學體育室副教授呂明秀說，社區內的高齡者常有慢性疾病，生理狀態較為特殊，須謹慎規畫運動課程，希望讓這群社區體適能推廣大使建立正確運動指導方式，將所學投入長照與社區關懷場域服務，讓長輩也能學會體適能運動，享受高齡樂活人生。