

推動身體活動之經驗分享

單位基本資料	場域名稱：基隆市中正區衛生所 場域所在地：基隆市中正區 行業別：公衛 員工總人數：9人
推動之對象	65歲以上長者 20位
主要推行內容	長者動動健康班
執行方式	每週兩次，一次1小時，為期8週(2個月) 由保健師資設計適合的運動處方並利用循序漸進的運動課程，增加長者參與運動的信心與安全，內容包含運動介入模式、健康老化及認知功能訓練，利用團體互動方式，增加長者的互動及運動樂趣，營造社區長者運動的友善空間。
執行時遇到的困難	<ol style="list-style-type: none"> 1. 經濟因素(場地、冷氣、餐費) 2. 天候因素(雨天) 3. 運動班持續性
解決方案	經濟：餐費改以茶點取代，並作時間調整 天候：將場地改為室內
成效	體適能後測略有進步 增加沒有運動的人開始運動且原有運動的人持續運動
其他資源之結合	里長、社區發展協會及原有運動團體
給後續推動者的建議或提醒	找個願意協助的重要人士