

「銀髮健身俱樂部-運動不老術 健康能長駐」新聞稿附件：

		<p>長者健康整合式功能評估 (ICOPE)及簡易身體表現功能評估 (SPPB)</p>	
			<p>指導員提供個人化專業指導</p>
		<p>指導員教導環狀運動</p>	
		<p>使用器材訓練上肢肌力或下肢肌力</p>	
		<p>團體課程訓練下肢肌力、心肺功能及柔軟度</p>	