



圖 1：「5 動 5 健康」動作站姿版示意



圖 2：「5 動 5 健康」動作坐姿版示意

附表：2024 長者活躍老化競賽各分區場次辦理時間及地點

分區	辦理時間	辦理場地所在
南區競賽	8 月 3 日 (六)	長庚科技大學嘉義校區體育館 (嘉義縣朴子市嘉朴路西段 2 號)
中區競賽	8 月 9 日 (五)	台中市中港高中體育館 (台中市梧棲區文昌路 400 號)
北區競賽	8 月 24 日 (六)	長庚科技大學林口校區體育館 (桃園市龜山區文化一路 261 號)
東區競賽	9 月 6 日 (五)	花蓮縣立中正體育館 (花蓮縣花蓮市公園路 53 號)

2024 阿公阿嬤活力

show 官方網站

2024 阿公阿嬤 活力 show 官方網站	「長者活躍老 化競賽」 粉絲專頁	「112 年長者 活躍老化競賽」 紀錄片	「長者活躍老 化競賽」 IG
			

2024 阿公阿嬤活力 show 官方網站

<https://www.happysenior.com.tw/2024/>

長者活躍老化競賽粉絲專頁

https://www.facebook.com/happyseniorfanpage/?locale=zh_TW

長者活躍老化競賽 IG

<https://reurl.cc/WxnepL>

112 年長者活躍老化競賽紀錄片

<https://www.youtube.com/watch?v=NDdgATI0I90>