

六合里 銀髮健身俱樂部

日期	星期	時段
07/01 07/08 07/15 07/22 07/29 08/05 08/12 08/19 08/26	週三	09:00-11:00
07/03 07/10 07/17 07/24 07/31 08/07 08/14 08/21 08/28	週五	14:00-16:00

課程
簡介

增強
肌力

團體
有氧



專業教練帶領有氧運動操，
進行心肺訓練，搭配器材輔助，
如彈力繩、彈力球、繩梯等，
加強肌力、平衡能力訓練等。



提供多樣化、適合高齡者使用的
油壓、機械器材，專業教練
帶領使用，將運動更具個人化
加強肌肉力量與肺活量。

課程酌收清潔管理費

該課程為全年度開課，歡迎里民朋友們踴躍參與
強身健體，互動交流，促進身心和諧發展。

地點：六合里活動中心

歡迎來電報名與洽詢！

06-3037611/0920786220



指導單位：衛生福利部 國民健康署、台南市政府衛生局

主辦單位：中華民國健康促進推廣協會、永康區六合里辦公處

里長 李信輝 敬邀