



樂齡巡迴運動指導團

2026臺北市

躍動升級 敢動無限



① 主動出擊 提供單次的免費運動課程！

活動內容 主動到據點辦理 1.5 小時的單次運動課程

辦理時間 安排於 4~10 月期間上課

參與人數 10人以上

② 廣納申請 教練外送服務，限額 12 班

活動內容 每班 4 小時，每單位限申請 1 班

辦理時間 安排於 4~10 月期間上課

參與人數 15人以上

③ 樂齡運動區 全方位體能訓練班，1區1據點

活動內容 1區1據點，每據點共 18 小時

辦理時間 安排於 4~11月期間上課

參與人數 15人以上

④ 常態性課程 完整的運動訓練，並加入體適能檢測

活動內容 每班每週 2 次，每次 1.5 小時，共 12 週 24 次

辦理時間 安排於 4~10月期間上課

參與人數 20人以上

⑤ 多元推廣 主題性課程-2大主題

活動內容 1處固定場域，提供多樣化主題課程

辦理時間 安排於 5~11 月期間上課

參與資訊 開放55歲以上民衆自由報名

⑥ 在家隨時運動 線上教學影片系列

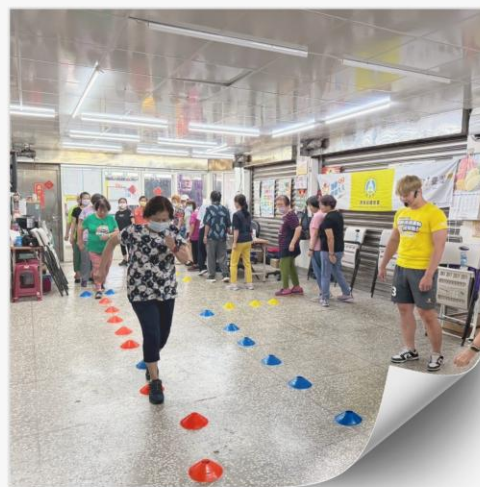
| 打開手機或電腦，在家就是你的健身房

▶ Youtube搜尋：臺北市政府體育局-樂齡巡迴運動指導團



運動課程申請條件

- ✓ 無照護需求者
- ✓ 通風明亮寬敞
- ✓ 活動期間內需投保公共意外責任險



f 臺北市政府體育局 - 【樂齡巡迴運動指導團】

☎ 電話洽詢 02-2581-4402

