

活動簡訊

收容人銀髮健康操設計比賽

為提升高齡收容人之健康促進及活動參與，並鼓勵收容人養成良好之運動習慣，本監特於 106 年 5 月 24 日舉辦收容人銀髮健康操設計比賽，希望透過競賽讓參賽隊伍自行設計出日常生活中隨時、隨地皆可進行的健康操，動作從原住民舞蹈設計到各式球類運動動作融合，內容包羅萬象，創意表現讓活動更添精彩。

本次活動共計有 10 組隊伍參賽，動作設計以銀髮族健康促進為考量，連貫「暖身運動」、依各肌群保健訓練設計之「主要運動」及「緩和運動」，並以站姿為原則，輔以口號、口訣、隊呼或毛巾操，惟不可以使用運動器材、道具，每一工場無不使出渾身解數，配合時下流行歌曲，編制適合各年齡層的健康操，其中七工以銀髮族的心路歷程結合音樂，從年輕跳到老年，展現屬於銀髮族的活力與美麗，而一工場更結合老、中、青、幼四代合體，編制動作不受年齡限制、簡單易學的運動操，不僅銀髮族可以伸展筋骨，連幼童也可以跟著音樂律動。

最後三位評審也針對比賽動作設計提出建議，要用安全、正確的姿勢做運動，柔化關節、加強長者的肌耐力，避免激烈動作，達到運動的真正目的；最後頒發前三名獎項並合影，活動在熱鬧聲中圓滿結束。

