

法務部矯正署苗栗看守所

「運動身體好 運動不會老」-收容人銀髮健康操設計比賽



練習花絮



拍攝花絮



演出花絮



演出花絮

時間:106年7月日5時至10時

地點:法務部矯正署臺中女子監獄。

參加人數:10名。

主辦單位:法務部矯正署苗栗看守所輔導科

活動介紹:本次以「運動身體好、運動不會老」的概念，編製一套簡單易學的全身伸展操，隨時、隨地都可以做，是一種多元性的身體運動，其立意在提高肌肉、肌腱、韌帶以及關節的柔軟度，降低長者受傷的機率並紓解身心壓力，以達強身、養身、避免疾病上身。本健康操加入經絡拍打操元素，藉由拍打經絡產生刺激，使經絡穴位得以暢通、氣血運行正常、並達舒筋活絡、鬆弛神經、潤滑關節和消除疲勞之效。動作設計逗趣、活潑，呈現操中有舞、舞中有操，為銀髮族群有興趣「持續」學習之一套健康操。本次比賽由本所輔導科長張正雲負責剪輯音樂、編操、指導練習，由役男王畧承負責攝影、剪輯完成比賽光碟參賽，共計10名收容人參加，獲中區複賽第4名。