

本市敬老卡及博愛卡特約銀髮健身俱樂部名單

俱樂部名稱	地址	電話	服務內容	服務時間
雄賀銀髮健身俱樂部	高雄市左營區新上里自由二路142巷5號2樓	07-5509727 0902-055-675	由運動指導員(運動或醫學專業人員)提供檢測評估與指導,指導服務對象肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、平衡訓練或其他促進體適能之運動或訓練。	週一至週五 09:00-12:00
享好銀髮健身俱樂部	高雄市岡山區仁壽里柳橋西路64之1號	07-6250935		週二、週三、週六 09:00-11:00、14:00-16:00 週三18:00-20:00 (每月第四週,週六休息)
進安康銀髮健康俱樂部	高雄市大寮區前庄里中正路78號	07-7812236		週四 18:30-20:30 週六 09:30-11:30
田寮高年級健身俱樂部	高雄市田寮區田寮里田寮路1號	0918-193530		週五、六 14:00-16:00
藍橋享好銀髮健身俱樂部	高雄市鹽埕區藍橋里北端街71號	07-6250935		週二、週四、週五 14:00-16:00 週二17:30-19:30
高雄市立聯合醫院銀髮健身俱樂部	高雄市鼓山區中華一路976號	07-5552565 分機51040		週一09:30-11:30 週五09:30-11:30
高雄市內門區銀髮健身俱樂部	高雄市內門區觀亭里南屏路248號	07-6671887		肌力訓練運動團體班: 週一08:00-10:00 週二08:30-10:00 週五14:30-16:30 (每個月某週六9點-11點兩場健康講座)
六龜福田銀髮健身俱樂部	高雄市六龜區義寶里光復路107號3樓	07-6893357		週三09:00-11:00 週四13:30-15:30
媚力泊全方位銀髮健身俱樂部	高雄市仁武區仁雄路451號8樓	0971-782-786 07-3985550		週二 19:30-21:00 週四 09:00-11:00
梓信銀髮健身俱樂部	高雄市梓官區中學路73號	0932-848-762 0937-315-099		週一、週三、週五 14:00-16:00