



李显龙总理（右三）昨晚出席宏茂桥民众俱乐部活跃乐龄晚宴，并了解亲乐龄健身房的发展计划。（林泽锐摄）

较多年长者组屋区将设亲乐龄健身房

林心惠 limxh@sph.com.sg

政府将于明年在年长人口较多的成熟组屋区，开设适合年长者和残障人士使用的健身房，新跃社科大学也会研究健身房数据，了解年长者的需求与健康变化。

宏茂桥民众俱乐部将在明年中率先迎来这类适合男女老少和轮椅使用者的健身房，新加坡体育理事会（SportSG）指出，预计到了明年底拥有亲乐龄健身房的民众俱乐部将增加至五个，届时55岁以上的年长者每逢星期三都能免费使用健身器材。

李显龙总理昨晚出席宏茂桥民众俱乐部活跃乐龄晚宴时宣布这个消息。

他说，与多数市镇相比，宏茂桥“乐龄人士比较多，头发比他们白”，因此民众俱乐部鼓励年长者参与健身操、太极和舞蹈等活动，在退休生活中保持身心健康。李总理也是宏茂桥集选区议员。

他告诉在场约900名居民：“现在我们要增加多一项活动，就是在宏茂桥民众俱乐部建一个新的健身房供乐龄人士使用，坐轮椅的居民使用起来也很方便……希望明年建好了，可以鼓励更多乐龄人士参与我们的活动。”

亲乐龄健身房由SportSG和人民协会合作设立，新跃社科大学老年学教授和学生则会定期收集数据，进行分析以了解年长者的习惯与需求。

跃大老年学教授梅达（Kalyani Mehta）受访时说，每名年长者都会得到一张会员卡，使用器材前先扫卡，机器就能捕捉他们运用的数据，研究院会长期追踪运用和交流对年长者身心健康的影响。

“整个研究大约需要三年至五年时间完成，但是一年后应该就会得到初步结果，报读老年学的学生也会参与其中。”