

房屋资讯短片

片名：长者康健在屋邨 x 耆乐·起动 - 上肢(坐)

- 孙 爷爷，你一个人晾挂这么多衣服，一定累坏了！
- 爷爷 是啊！冬季的衣服特别厚重
现在举起双手也有点困难
- 孙 不用怕！让我教你几个简单运动
在家也能锻炼你上肢的肌肉
那么，晾衣服或提取物件也能轻松应付
- 荧幕盖字 房屋委员会联同卫生署，向大家推介在家也可以轻松健体的教学短片「耆乐·起动」
上肢(坐)
- 荧幕盖字 想跟住学？请留意在升降机大堂张贴的海报，用手机「扫一扫」上面的二维码，就可足本观看。喺屋企都可以做运动！