

房屋资讯短片

片名：长者康健在屋邨 x 耆乐·起动 - 上肢腰背(坐)

- 孙女 奶奶，由我来收拾碗碟就可以了
- 奶奶 好啊，预备饭菜也差不多用了一小时
觉得身体很疲倦
有时天气不好还会觉得痛
- 孙女 知道你辛苦了
预备饭菜程序繁多
我们要上班又未能帮忙
不如让我教你在家里也能做的简单运动
可以强化上肢及腰背肌肉
这样会减少腰酸背痛的
- 奶奶 好呀！
- 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·腰背(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！