

房屋资讯短片

片名：长者康健在屋邨 x 耆乐·起动 - 下肢腰腹(坐)

孙女	奶奶，买这么多菜
奶奶	有购物车便多买一点 但不停来回对比价格 走路久了，腿也无力
孙女	不如让我教你在家里也能做的简单运动 可以强化下肢及腹部肌肉 让你双腿也更有力量
奶奶	好啊！
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」 下肢·腰腹(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！