

房屋资讯短片

片名：长者康健在屋邨 x 耆乐·起动 - 心肺功能(坐)

- | | |
|------|---|
| 孙女 | 奶奶，要注意姿势
弯下腰擦地板很容易弄伤 |
| 奶奶 | 我知道要伸直腰背
但我愈来愈容易疲倦
别说伸直腰背
现在连手脚也不协调 |
| 孙女 | 不想体力衰退，要有良好的心肺功能
不如让我教你一些在家里也能做的带氧运动
锻炼心肺功能及手脚协调
让你做家务也能轻松一点 |
| 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」
心肺功能(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！ |