

## 房屋资讯短片

片名：长者康健在屋邨 x 耆乐·起动 - 心肺功能(企)

孙女

奶奶，外面下雨我们不能去远足  
别不开心，其实在家里做运动也能锻炼  
心肺功能及手脚协调  
不一定要到公园或去远足的  
不如让我教你一些站立也能做的带氧运动  
也能锻炼走路时的平衡力

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(企)

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！