房屋資訊短片

片名：長者康健在屋邨 x 耆樂・起動 - 上肢(坐)

孫	爺爺，你一個人晾掛這麼多衣服，一定累壞了！
爺爺	是啊！冬季的衣服特別厚重 現在舉起雙手也有點困難
孫	不用怕！讓我教你幾個簡單運動 在家也能鍛煉你上肢的肌肉 那麼，晾衣服或提取物件也能輕鬆應付
熒幕蓋字	房屋委員會聯同衞生署 向大家推介在家也可以輕鬆健體的教學短片「耆樂・起動」 上肢(坐)
熒幕蓋字	想跟住學？請留意在升降機大堂張貼的海報，用手機「掃一掃」上面的二維碼，就可足本觀看。喺屋企都可以做運動！