房屋資訊短片

片名：長者康健在屋邨 x 耆樂・起動 - 上背姿勢(坐)

孫	爺爺，你聚精會神在看什麼？
爺爺	在看手機
	這陣子不能外出，就玩一下
	一個多小時後
	會頸部僵硬，肩膊也很痛
孫	當然，因為你寒起背來，姿勢不正確
	不用怕！讓我教你在家裡也能做的簡單運動
	減輕你的肩膊痛楚，改善寒背
	但你玩手機時緊記要保持正確姿勢
	中途要有休息時間
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」 上背・姿勢(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！