

房屋資訊短片

片名：長者康健在屋邨 x 耆樂·起動 - 上肢腰背(坐)

- 孫女 奶奶，由我來收拾碗碟就可以了
- 奶奶 好啊，預備飯菜也差不多用了一小時
覺得身體很疲倦
有時天氣不好還會覺得痛
- 孫女 知道你辛苦了
預備飯菜程序繁多
我們要上班又未能幫忙
不如讓我教你在家裡也能做的簡單運動
可以強化上肢及腰背肌肉
這樣會減少腰痠背痛的
- 奶奶 好呀！
- 熒幕蓋字 房屋委員會聯同衛生署，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·腰背(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！