

房屋資訊短片

片名：長者康健在屋邨 x 耆樂·起動 - 下肢腰腹(坐)

- | | |
|------|--|
| 孫女 | 奶奶，買這麼多菜 |
| 奶奶 | 有購物車便多買一點
但不停來回對比價格
走路久了，腿也無力 |
| 孫女 | 不如讓我教你在家裡也能做的簡單運動
可以強化下肢及腹部肌肉
讓你雙腿也更有力量 |
| 奶奶 | 好啊！ |
| 螢幕蓋字 | 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」
下肢·腰腹(坐) |
| 螢幕蓋字 | 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！ |