

房屋資訊短片

片名：長者康健在屋邨 x 耆樂·起動 - 心肺功能(坐)

- | | |
|------|---|
| 孫女 | 奶奶，要注意姿勢
彎下腰擦地板很容易弄傷 |
| 奶奶 | 我知道要伸直腰背
但我愈來愈容易疲倦
別說伸直腰背
現在連手腳也不協調 |
| 孫女 | 不想體力衰退，要有良好的心肺功能
不如讓我教你一些在家裡也能做的帶氧運動
鍛煉心肺功能及手腳協調
讓你做家务也能輕鬆一點 |
| 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」
心肺功能(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！ |