

房屋資訊短片

片名：長者康健在屋邨 x 耆樂·起動 - 下肢平衡(扶企)

- | | |
|------|--|
| 孫 | 爺爺，又再替傑仔收拾玩具嗎？ |
| 爺爺 | 孫兒還年輕，說教也不會聽
唯有自己來處理 |
| 孫 | 下次我會教傑仔把東西放回原處
自己收拾玩具
剛才我見你站起來時
腿好像乏力 |
| 爺爺 | 是呀！ |
| 孫 | 不如讓我教你在家裡也能做的簡單運動
讓你雙腿更有力
改善平衡力，連走路也更穩健 |
| 爺爺 | 好 |
| 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」
下肢·平衡(扶企) |
| 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！ |