

房屋資訊短片

片名：長者康健在屋邨 x 耆樂·起動 - 心肺功能(企)

孫女

奶奶，外面下雨我們不能去遠足
別不开心，其實在家裡做運動也能鍛煉
心肺功能及手腳協調
不一定要到公園或去遠足的
不如讓我教你一些站立也能做的帶氧運動
也能鍛煉走路時的平衡力

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(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！