

耆樂·起動

喺屋企 都可以做運動！

「耆樂·起動」共有七篇家居運動短片，
鍛煉身體不同部位，改善健康。



衛生署長者健康服務網站：www.elderly.gov.hk

衛生署長者健康資訊專線：**2121 8080**



2020出版