

# 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。



上肢

坐



上肢·腰背

坐



心肺功能

企

上背·姿勢

坐



心肺功能

坐



下肢·平衡

扶企

下肢·腰腹

坐



衛生署長者健康服務網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

衛生署長者健康資訊專線：2121 8080



2020出版