

「動動生活 GO! 我家也是健身房!」新聞稿附件：

名稱	圖示	QR-code
親子居家運動	 <p>1. 建議以度數中階以上斜坡樓梯運動 (坡度為活動時不可交談，但無法轉動) 2. 建議至少連續行走15分鐘以上 可以分程累積30分鐘 建議能累積到30分鐘以上為佳。</p>	
多層次循環運動/ 居家自我訓練	 <p>後座腳踏車</p>  <p>坐式健身車</p>	
動動生活(國語版)	 <p>動動生活</p>	
動動生活(台語版)	 <p>動動生活</p>	
動動生活手冊	 <p>動動生活</p>	
全民身體活動指引	 <p>全民身體活動指引</p>	
高齡長者健康操	 <p>4234 雙手平舉</p>	
上班族健康操	 <p>蹲伸懶腰</p>	

