

E起在家做運動

信義大冠鷲
高齡e系列



使用智慧型手機跟著影片一起做高齡者健康操

大家好，我是臺北市信義區區鳥「大冠鷲」，世界衛生組織建議長者每週要做150分鐘以上的中等強度身體活動，如健走、健康操等。國民健康署製作20分鐘「高齡者健康操」，跟著信義大冠鷲教導您如何使用手機操作高齡者健康操影片，隨時隨地跟著影片動健康。

- 1 確認手機網路狀態，使用行動數據
- 2 或開啟無線網路(Wi-Fi)影片數據流量大，避免額外費用，建議開啟Wi-Fi



- 3 點選 LINE APP
- 4 點選主頁
- 5 按右上「+」



- 6 選擇行動條碼



- 7 掃描高齡者健康操影片行動條碼
- 8 點選上方連結即可開啟



- 9 按開始鍵
- 10 點選全螢幕 開始播放高齡者健康操



- 11 可以把手機(或平板電腦)放橫擺放，螢幕播放更大更清楚喔



高齡者健康操(國語版)



高齡者健康操(台語版)

高齡者健康操影片行動條碼

