

# 要宅不要廢！ 居家上課讀書不忘“動”

痠痛

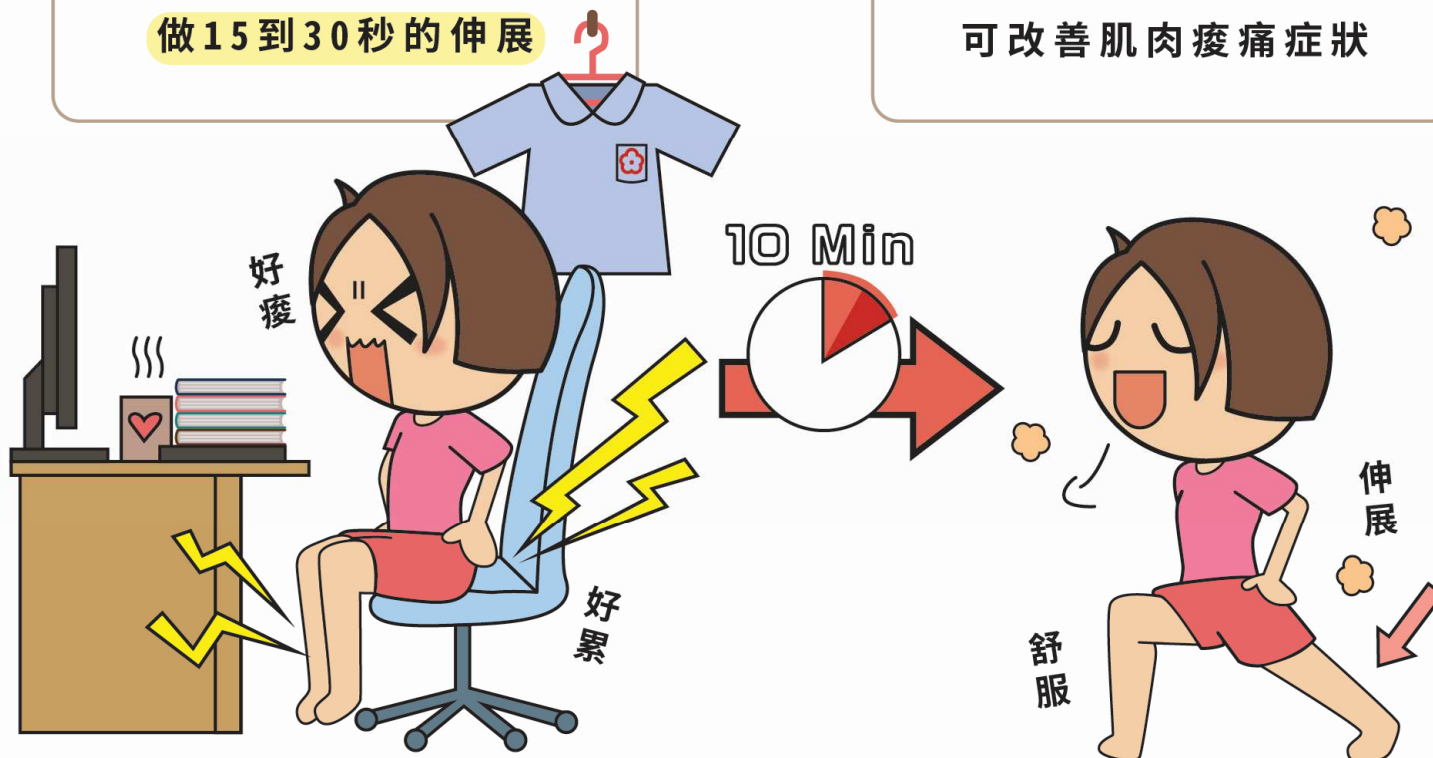
每次10分鐘各身體部位

做15到30秒的伸展

每日如久坐一小時以上

起身伸展活動

可改善肌肉痠痛症狀



要宅不要廢！居家  
上課讀書不忘“動”



衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

經費來自菸品健康福利捐 廣告