國民健康署營養與居家運動相關影片及手冊 QR-code

| 名稱 | 圖示 | QR-code |
|---------------|---|---------|
| 我的餐盤均衡飲食圖像及口訣 | 第二年 | |
| 動動生活(國語版) | 退走援動階 | |
| 動動生活(台語版) | 製走提動階 副接平衡 注意力 | |
| 動動生活手冊 | 動動生活 | |

多層次循環運動 /居家自我訓練







高齡長者健康操





上班族健康操





全民身體活動指 引



