

您已年滿或超過 70歲了嗎？

您想要更好的生活品質嗎？

遵循這些步驟



諮詢醫師



接受分級評估並取得
手冊



完成訓練計畫



提升您的身體活動能力

取得手冊，
並且完成訓練方案！

