



職場健康操

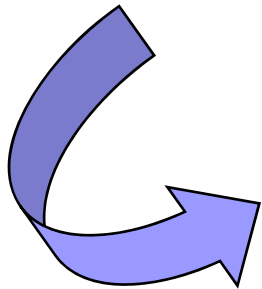
96.09.21



劉博士：等一下跟著我一起動就對了，
包你全身充滿活力



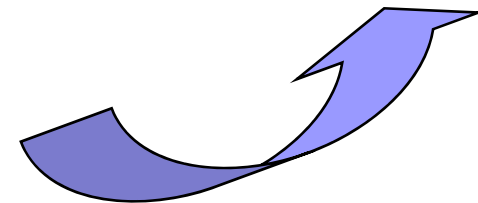
來來來，轉轉頭，讓頸部
放鬆放鬆

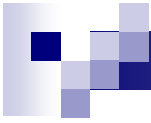


伸伸腰，
用力...



劉博士：做完暖身運動，
來大家站起，
跟我這麼做





最後舒緩一下自己的筋骨...

有沒有充滿了活力了呢？

