



人人做運動

筋骨鬆一鬆



動作骰

次數骰

不亂摸絕技  
你練好未?



記得勤練  
洗手神功呀!



### 抗疫運動骰

製法:

1. 沿黑線剪下兩顆骰子外圍
2. 沿虛線向內摺成盒形
3. 在灰色位置塗上膠水，貼在鄰面即成。(貼士：先貼盒身再貼盒蓋)

玩法: 擲**動作骰**及**次數骰**，按骰面數目完成指定動作

例子: 擲出原地跑和3即是原地跑3下

日日勤練功

健康在家中

我們將定期更新Facebook專頁，向大家推介網上資源及學習資訊，歡迎讚好我們的Facebook~



香港家庭福利會  
小荳芽駐園社工計劃  
電話: 2720 5900 / 2720 5911