

頭 手 運 動 操

前點頭 後點頭 你就不會暈大頭
 左壓壓 右壓壓 你就不會高血壓
 左肩動 右肩動 你就不會神經痛
 左擺手 右擺手 你就不會富貴手
 左彎腰 右彎腰 你就不會水桶腰
 左踢腳 右踢腳 你就不會香港腳
 左跳跳 右跳跳 你就不會死翹翹
 左出拳 右出拳 包你今年賺大錢

祝你 平安健康 天天快樂



鄭鈺瑛 提供