



## 健康寿命を延ばすための身体づくり



自分に合った運動を続けて身体機能の維持改善に取り組みます。  
運動習慣を身に付けていきましょう。



## 様々なことに挑戦・得意を活かそう



「ゆめ・ひと・つながり手帳」を使い人生を振り返り、これから自分がしたいことを見つけましょう。今まで培ってきた得意分野を地域に役立てましょう。



## 栄養と口腔は健康と繋がる



おいしく、楽しく食事をするための栄養と口腔について一緒に勉強しましょう。