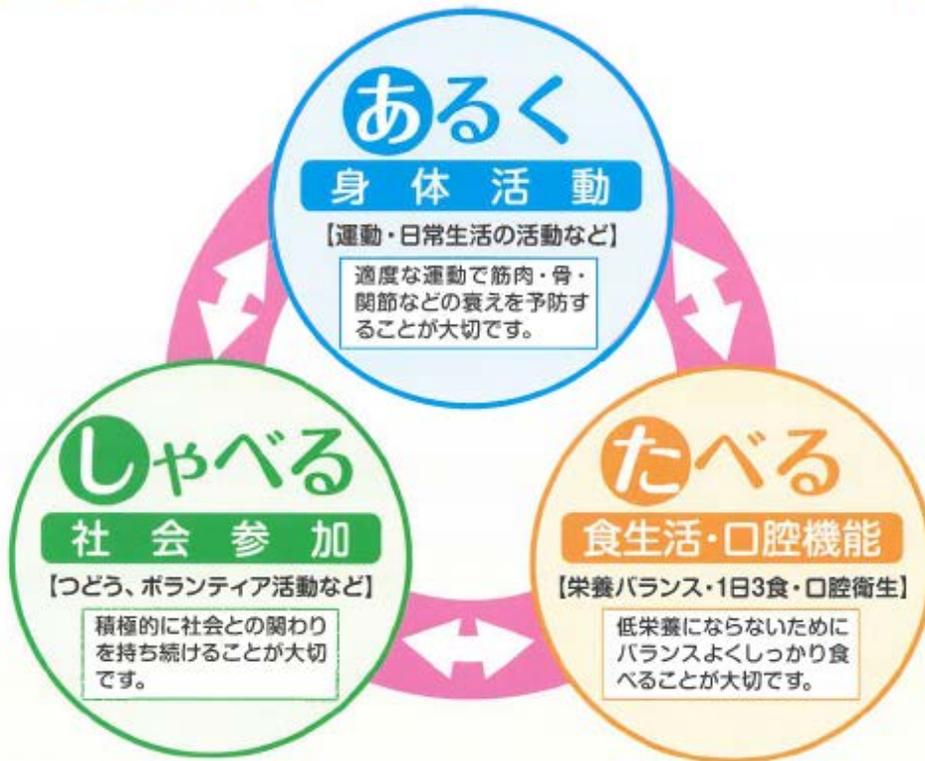


元気な時から介護予防!

# 大切なあ・し・た!

健康寿命をのばすためには、「あるく」「しゃべる」「たべる」がうまく循環することが大切です。いつまでもハツラツと若々しく過ごし、健康長寿をめざしましょう!

## 健康長寿のための3つの柱



加齢に伴うさまざまな身体機能の低下は、日ごろの生活を少し工夫して健康づくりを心がけることで防ぐことができます。「大切なあした!」のために、今日からできることをはじめ、自分らしい自立した生活をめざしましょう。

参考 東京都立長寿医療センター



かがやけ!

なかさん  
しんぶん  
**中3新聞**

発行  
中第3地域包括  
支援センター  
第29号

介護予防で  
元気来たる



介護予防イメージキャラクター  
「あした猫」

参考:堺市

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください!

### 中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器) 校区  
堺市中区東山841-1 TEL 072-234-2006



中第3 堺市

