



正しい知識と対策で 元気に楽しく自分らしく

皆さん、自身や家族の健康管理をされていますか？
特に高齢の人は、生活の質を落とさないためにも、なるべく早い段階から健康状態に気を配り、気力や体力の維持を図る必要があります。
今月号の特集では、最近話題の「フレイル」とその予防方法、また広く市民の皆さんに活用していただける新たな拠点づくりについて紹介します。

