

はじめに

「いつでも始められる健康づくりガイド」について

自分らしく生き生きとした暮らしを続けるためには、早くから自分に合った介護予防・健康づくりに取り組むことが重要です。この冊子は、高齢者の皆さんが、自宅などで簡単に楽しく続けられる介護予防の取り組みなどをまとめたものです。

春日市は、介護予防に関する教室の開催や地区公民館での活動の支援を行うなど、高齢者の皆さんが身近な場所で介護予防ができる体制づくりを進めています。心も体も健康的に、「人生100年時代」を皆さんが楽しく暮らしていくためのお役に立つ一冊となれば幸いです。

.....

春日市ウェブサイトでもご覧いただけます！



トップページの「ページ番号検索」でページ番号【1001803】を入力し、検索してください。下記の二次元コードからもアクセスできます。



※データのダウンロードも可能です。
ただし、本冊子の著作権は春日市に帰属します。

【問い合わせ先】

春日市高齢課
高齢者支援担当
TEL：092-584-1111
FAX：092-584-3090

春日市健康課
健康づくり担当
TEL：092-501-1134
FAX：092-501-1135

※栄養に関することは、健康スポーツ課に問い合わせてください。