

「閉じこもり」を 予防しよう

予防の

- ① できれば週に3～4回は外出する。
- ② 知人と会うなど、外出習慣をつける。
- ③ 地域のさまざまな活動に参加してみる。

A cartoon illustration of a man in a green vest and brown trousers, looking thoughtful with his hand on his chin. A thought bubble above him shows a man in a blue shirt sleeping on a large, yellow envelope.

改善

1

改善



改善



- 趣味のサークルなどに参加してみましょう。
- 介護予防教室などの健康づくり運動に参加してみましょう。

