

新型コロナウイルス感染予防で、外出できず運動不足や筋力低下がみられます。
運動・認知機能の活性化、免疫力向上のために、できることから取り組みましょう♪



♪できたことに○をつけていきましょう♪

月 *「おしゃべり」…電話やメール、お手紙などでもOK

日	月	火	水	木	金	土

作成・問い合わせ先：大津町地域包括支援センター 電話：292-0770