

人生100年時代を
豊かに生きるヒント

65歳からは 「メタボ予防」から 「フレイル予防」へ



「元気向上プログラム」で筋力アップ大作戦！



集いの拠点「介護予防センター」



介護予防サポーターとして活躍！



日々の「としまる体操」で
リフレッシュ！

「フレイル」予防について詳しくは2面をご覧ください >>>