



さくら通信

人生100年時代を いつまでも自分らしく

あなたはいくつあてはまる？

- ☐ ふたが開けにくくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 体重が減った(1年間で2~3kg)
- ☐ 外出が減った

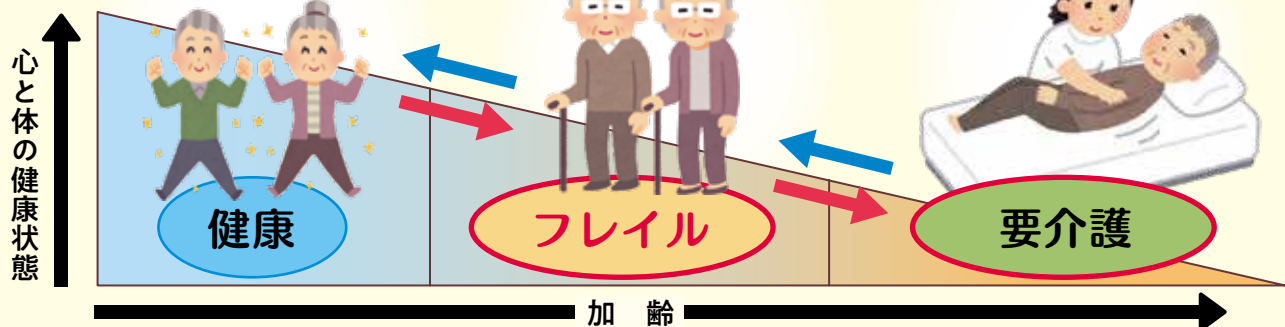
ひとつでも当てはまると



要注意！



フレイルって知ってる？



やってみよう!! フレイル予防の三本柱！

ちょっと歩こう！



運動に関する
情報はこちら

バランスよく
食べよう！



栄養・口腔の
情報はこちら

ボランティアなど
始めよう！



社会参加の
情報はこちら

かんたん! 楽しい! 親子でできる! みずほっぺキツズ★体操

子どもの頃から運動しよう!

幼児期から楽しく運動を続けることで大人になっても元気に過ごせます。
仕事に家事に忙しい親世代、運動習慣を持つことはなかなか難しいですね。
区民アンケートでは、30~40代の運動習慣がない人が一番多いという結果に…
親子で楽しく運動して、子どもも大人も健康になろう!



Q. 何才からできるの?

年中~年長児向けの体操です。



Q. どこでできるの?

幼稚園や保育園でおともだちや先生と
自宅で親子、家族で一緒にできるよ!



Q. どんな体操かみてみたい!

「まるはっちゅーぶ」(名古屋市公式 YouTube) でみれるよ♪



瑞穂保健センター保健予防課 保健看護担当 ☎052-837-3271

編集
・
発行

名古屋市保健所瑞穂保健センター (協賛)瑞穂保健協力会
〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3丁目45番地の2
☎(052)837-3241(代表) FAX(052)837-3291

令和6年■月発行

瑞穂保健センターウェブサイトは、瑞穂区公式ウェブサイト内の「瑞穂保健センターからのお知らせ」でご覧いただけます。▶

