

健やかな高齢期のための 暮らし方

体が丈夫

脳が活
き活き

心身を
よく使う

楽しみが多い

ポジティブ

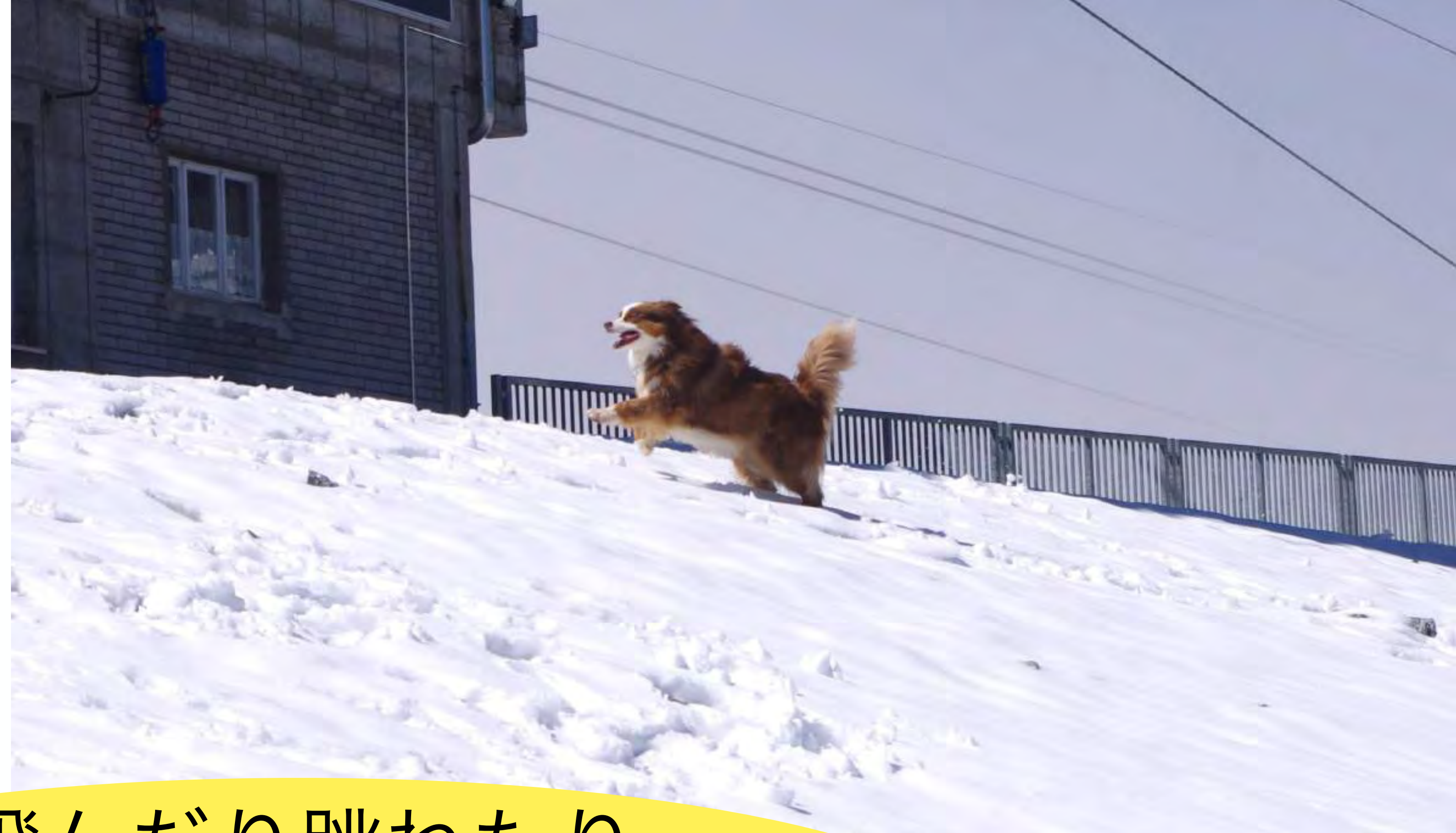


体を丈夫に



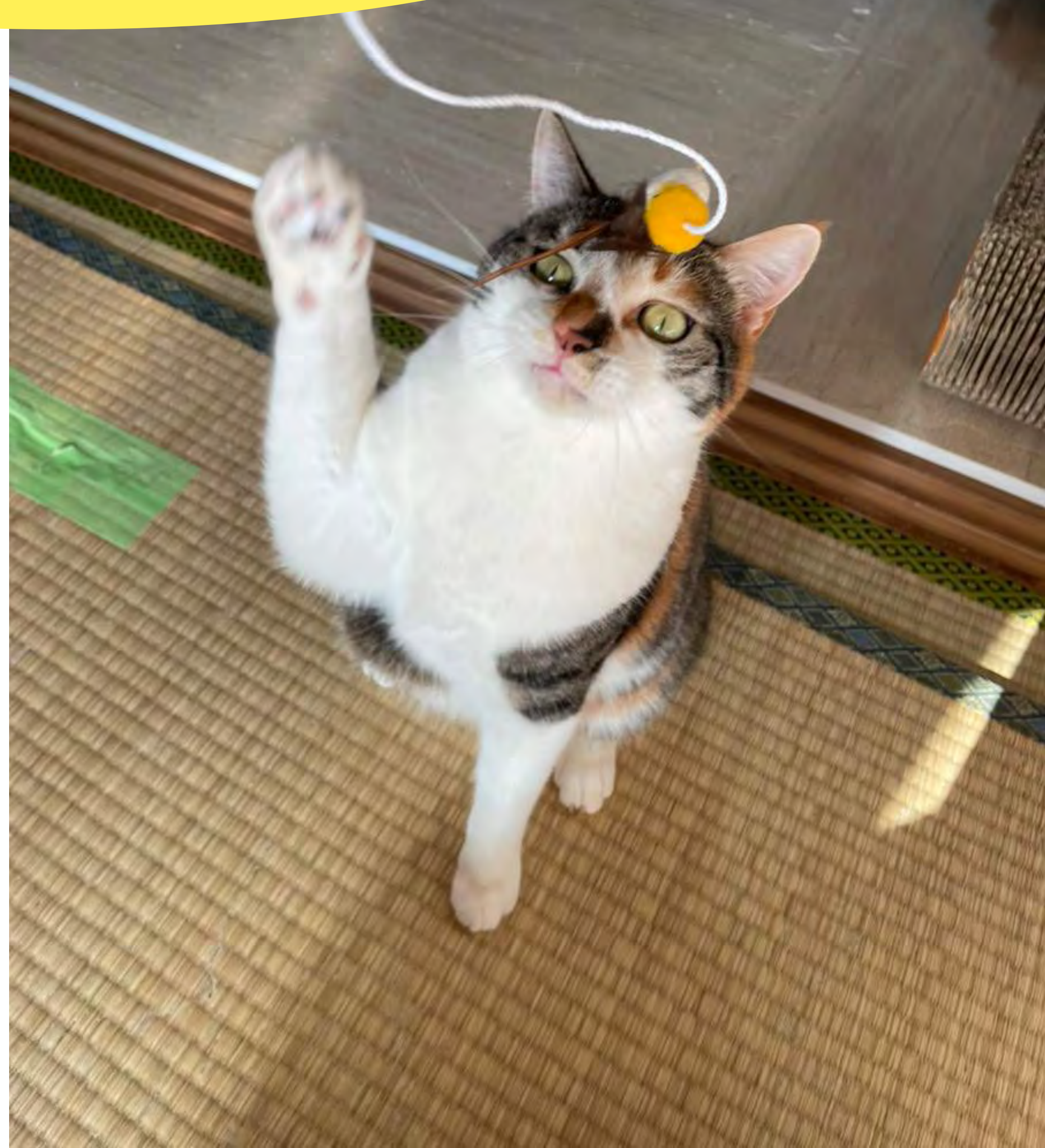
散歩





飛んだり跳ねたり
走ったり

素早く動いたり

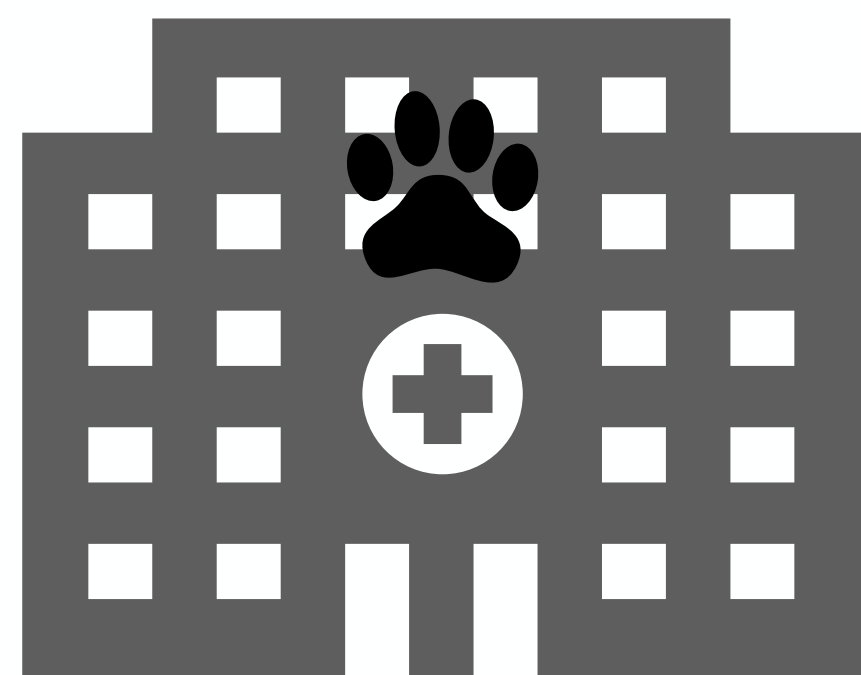


楽しみながら運動能力
を高めましょう



写真提供：ペットケアサービス let's

動物病院で 病気のチェック



血液検査



レントゲン検査



超音波検査



健康診断

脳を生き活き





知育おもちゃ



ワクワクするもの

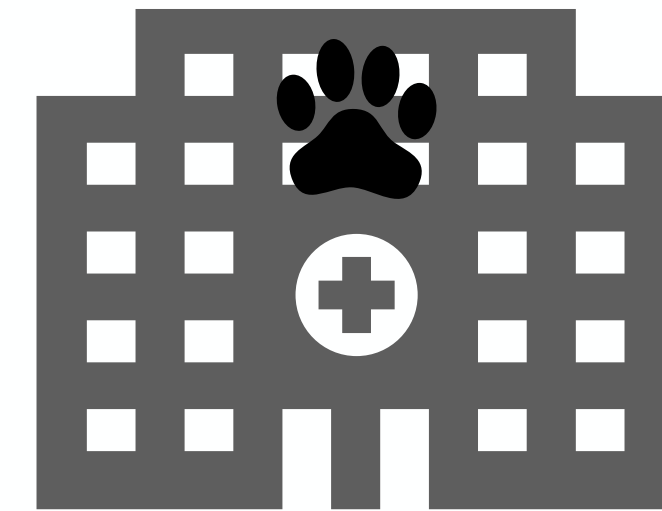




五感を使う

脳に良い栄養

DHA, EPA, 抗酸化物質



高齢用フード, サプリメント