



# ひとつでも思い当たったら是非参加して

## 体験してみましよう



- ✚ なんにもないところでつまずく
- ✚ 少し前までは出来ていたのに・・・と思うことがある
- ✚ 家から出ることが面倒になった
- ✚ 歩く速度が遅くなった
- ✚ 車の運転が出来なくなった
- ✚ 歩くとき、座っているときの姿勢が気になる
- ✚ 家から出ることがなくなってきた
- ✚ 運動したいが続かない
- ✚ 何か健康にいいことをしたいが、何がいいかわからない
- ✚ 最近人と話す機会が少なくなってきた
- ✚ 生活のリズムがなくなってきた

