



一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

- ✚ 何もないところで、つまづくことがある。
- ✚ 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。
- ✚ 家から出ることが、少なくなってきた（減った）。
- ✚ 車の運転に、不安がある。
- ✚ 車の運転が、出来なくなった。（免許を返納した）。
- ✚ 歩く時や座っている時の姿勢が…、気になる。
- ✚ 歩く速さが、遅くなった。
- ✚ 運動をしたいと思うが、続かない。
- ✚ 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。

