

いつでも  
できる!

お手軽

# 公園で 健康づくり

介護予防

ロコモ予防

フレイル予防



体の機能は使わないでいると、どんどん衰えます。それを防ぐためには、日頃から体を動かす習慣が大切です。いつまでも住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活を送ることは、みんなの願いです。そのためには、身体機能や、生活機能の低下をできるだけ防ぐことが大切です。「健康づくり」が介護予防・フレイル予防につながると捉えて、日頃の生活をちょっと見直してみましよう。

## 公園で健康づくりを始める 5つのメリット

- ① 身近な公園で気軽に始められる
- ② 自分のペースで無理なく楽しく続けられる
- ③ 花や緑に囲まれて心も豊かになる
- ④ 人と人との交流が生まれコミュニケーションの場となる
- ⑤ 誰でも使える公園なので費用がかからない