



# 外に出かけることが 少なくなってしまった あなたへ

- 最近、外にでることがおっくうになっていませんか?家の中ばかりにいると骨や筋肉が弱くなります。もの忘れも進んでしまいます。
- 外に出て、できるだけ人と話をしましょう。頭の働きのリハビリになります。

～人とのつながりは大切に～