

# 笑顔でいきいきと暮らすために

気持ちが明るくなる。

活力がわく。

新しい事に挑戦したり、まちづくりなど

地域の活動に参加したりする。

「健康」が生活に与える影響は

計り知れないもの。

健康は目的ではなく、

豊かな人生を送るための土台。

一人では三日坊主になりがちなこと

仲間と一緒に続けられる。

身近な地域で取り組む健康づくり

目を向けてみませんか？