

自宅で健康に過ごすための 小さな心がけ



手洗い・うがい
を忘れずに
しましょう

家族が不安に
なった時には、
声をかけて
あげましょう

これまでの
「習慣」
をできるだけ
続けましょう



親しい人に
電話して
みましょう

バランスのよい
食事
をとりましょう

できるだけ
からだを
動かしましょう

お問い合わせ先
おとしより保健福祉センター
TEL 03-5970-1111
東京都板橋区前野町4丁目16番1号