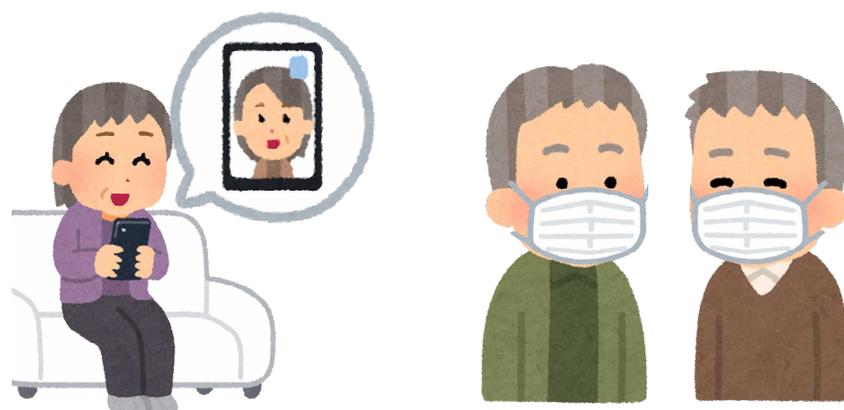


# フレイルを予防する 社会参加のポイント

## 「つながり」を維持 自分に合った活動を！



人とつながり、一緒に活動すると脳が刺激され、若さと元気を維持できます。出かけるときは適切な感染予防対策をし、外出が難しい場合は、電話やスマートフォン、手紙などで楽しくコミュニケーションをとりましょう。



津山市食育推進キャラクター  
「しょくたん」

今から意識して、筋力や活力を持続しましょう！

