

体力維持！

できるだけ
運動を続けましょう。
体調を整えましょう。



感染予防！

手洗い・咳エチケット
をしましょう。

みなさんいかがお過ごしですか？

早良区版 いきいきプロジェクト



今できることを続けましょう！ Vol.2

令和2年4月21日

しっかり睡眠！

十分な**睡眠**をとり
規則正しい生活習慣を
心がけましょう。



3食バランスのよい食事！

免疫力アップのために
タンパク質・野菜を
しっかりととりましょう。

楽しい会話！

友達や家族と
電話で
話してみましょう。

お家でできる「みんなでよかトレ体操」の動画は

よかトレ体操



で検索！！



※) 福岡市介護予防応援 WEB
サイトはコチラ⇒



ホームページ開設しました！！

早良区 いきいきプロジェクト



で検索！！

家で過ごすためのヒントが載っています。

ミニ脳トレの答え

1. 気 2. 歩 3. 行

【お問合せ】

早良区保健福祉センター 地域保健福祉課
電話:092-833-4363