

健康が一番
みんなで元気になろう



健康の日

社会福祉法人
川崎市高津区社会福祉協議会

おたっしや^{てん}10のトライ



おたっしや^{てん}10の
トライは

高津区社会福祉協議会が推奨する健康運動です

1. 1日3食、楽しい食事
2. 減塩で食べよう肉・魚・野菜
3. 毎日歩こう30分
4. みんなで参加公園体操
5. うがい手洗い健康のもと
6. 体重・血圧・健康診断
7. ニュース新聞毎日チェック
8. みんなと話そう1日10人
9. ご近所に一声かけて広がる笑顔
10. いっぱい遊んでいっぱい笑おう

2014年9月策定

販売中

高齢者フリーパスで
外出しよう!

9月開催

高津区敬老会で長寿を祝い
楽しいひとときを!

10月～12月実施

共同募金で地域活動を
盛り上げよう!