

今より10分カラダを動かして 健康寿命を延ばそう!

認知症



ふじさわ

+10



プラス・テン

メタボ



ロコモ



カラダを動かすことで、生活習慣病だけでなく、
認知症の予防にも役立ちます。
私たちと一緒に今より10分多くカラダを動かして
みませんか?

慶應義塾大学

大学院健康マネジメント研究科・身体活動と認知症予防研究班

後援 公益社団法人藤沢市医師会