

ふくつ

Public Relations
Fukutsu No.244

健康増進室での運動、ボウリング、ウォーキング…。
適度な運動とおいしい食事で元気いっぱい！
今が一番幸せです！



「いつまでも元気に」
その鍵を握る「フレイル予防」

▲健康増進室で週に4回体を鍛える原山順一さん(75歳)

目次 contents

■ 特集 「いつまでも元気に」 その鍵を握る「フレイル予防」	2
■ まちの話題	6

■ みるウェル／環境掲示板／Pickup events／図書	8
■ なかよし通信／赤ちゃん／防災／消費生活／男女	10
■ 戸籍氏名のフリガナ制度	12

■ 情報広場	14
■ 国勢調査員募集	24