

# 通いの場（高齢者サロン）等の 代表者・参加者の皆さまへ

## 1. 集まる活動は控えましょう

新型コロナウイルス感染症の封じ込めに向けて、**5月31日（月）まで**、集まっての活動は控えましょう。

## 2. フレイル予防を続けましょう

「**動かない、食べない、歯磨きしない、会話し**ない」状況が続くと、**心身機能や認知機能の低下**につながります。

フレイル予防のポイントをまとめた動画や、自分の心身の状態をチェックできるフレイルチェックシートをホームページで紹介しています。  
今日からやってみましょう！

[しんけん元気プロジェクト](#)

集まらなくても“つながる”方法を  
みつけて取り組んでみましょう！

- (例) ・手紙を出す ・電話で話す  
・スマートフォンなどで顔を見て話す  
・各自おうちで取り組むことを決めて、共有し合う など

