



特集

介護予防の、 はじめの一步。

つくばみらい市の高齢化率は今年4月1日の時点で25・6割と、年々上昇しています。住みなれた地域でいつまでも自立して暮らすためには、一人ひとりが介護予防の意識を持ち、自分に必要な対策を知り、早いうちから積極的に取り組みをはじめることがとても大切です。

今回の特集では、市で実施している体操教室などに参加している皆さんの声を交えながら、その取り組みを紹介していきます。

伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111 (内線4306)