

1 これからのわたしを見つめよう！

下記の項目に該当する□をチェックしてみましょう。

- 幸区の魅力を知りたい。
- 子育てが落ち着いてきたので何か始めてみたい。
- ボランティア活動をやってみたい。
- 介護に備えて今からできることを知りたい。
- 健康診断の数値が…生活習慣病が心配。
- 幸区がどんなまちか知りたい。
- 何か地域のためにやってみたい。
- これから起きるからだの変化を知りたい。
- 新たな趣味の仲間を作りたい。
- 近所のおでかけスポットを知りたい。
- 食生活は大丈夫かな。栄養バランスが気になる。
- 家族が認知症になったらどうしよう。
- 地域や人のためになることに興味がある。
- 最近、口の中・歯の状態が気になる。
- 自分のことや家族のこと、万が一の時に相談する先を知りたい。
- 自分の趣味を活かしたい！
- 認知症予防について知りたい。

□のチェックの数が2個以上の項目に関心があるようです。
該当するページを進んでみましょう。

■ 個、■ 個、■ 個、■ 個、■ 個、■ 個

1

今のご自身に当てはまる項目はいくつありますか？
今、関心のあることについてもっと知ろう！

幸区について知ろう！

P.3へ

趣味・学びの場を探そう！

P.11へ

まちのボランティア活動を知ろう！

P.19へ

自分の健康に目を向けよう！

P.23へ

家族が倒れた時に備えよう！

P.43へ

認知症について知ろう！

P.49へ

2