



# 地域活動に参加して 健康寿命を 延ばそう!

健康寿命を延ばすためには、「足腰の運動・体操の継続」、「バランスの取れた食事の摂取」、「適切な口腔ケア」が重要とされていますが、「地域の活動への参加」も効果的です。

自治会町内会では、高齢者の交流の場やウォーキングの機会をつくるなど、さまざまな活動を行っています。また、ひとり暮らしの高齢者の見守りや、食事会の開催などの地域活動も行っています。



自治会町内会に加入して、地域活動に参加しませんか

自治会町内会では  
自らが暮らすまちの目指す姿に  
ついてもしっかりと話を聞いています。  
あなたの参加が  
住みよい街をつくれます。



加入申込は  
スマートフォンでも!



お問い  
合わせ

港南区連合町内会長連絡協議会

事務局:港南区役所 地域振興課 地域運営推進係  
TEL:045-847-8391 FAX:045-842-8193  
Email:kn-chishin-kuren@city.yokohama.jp