



ヘルシーエイジング

年齢を重ねても、好きなことを やめたり減らしたりする必要は ありません





ヘルシーエイジングとは、年齢を重ねても活動的に過ごし、人とのつながりを保ち、自分が大切にしていることを続けるという意味です

