

楽しく、ムリなく、**健康寿命**を延ばそう！

JAグループ宮城「百歳元気プロジェクト」



# 「百歳元気プロジェクト」

一緒にはじめませんか？



「百歳元気にここご体操」をする  
JAみやぎ仙南柴田地区女性部のみなさん

 **JAグループ宮城**

監修：仙台大学

※「健康寿命」とは、「平均寿命－介護等を必要とする年数」で表され、「自立して健康に暮らせる期間」と定義されています（世界保健機関＝WHO）。