

階段の上り下りが
つらくなってきた

コロナで孫や
家族と話す
機会が減った

物忘れが
多くなってきた

体調がよくないが、
病院に行って
いいものか悩む

高血圧と
言われたけど
食事は
どうしたらいいんだろう

なんだか
気持ちが
落ち込んでいる

こんな悩みをお持ちの方は

神戸市シニア健康相談ダイヤル

Tel  **078-322-5999** 月～金曜日10:00～15:00 (祝日・年末年始を除く)

Fax  **078-322-6053**