

計画力UP

～ 外出(買い物)～

ア 外出のための身支度をし、持ち物を確認する

イ 火の元(台所のコンロや暖房器具など)を確認する

ウ 玄関の力をあける

エ お店で買い物をする

オ 買い忘れないよう、メモをする

カ 玄関の力をしめる

長野市フレイル・認知症予防

きらり☆脳力UPプログラム

手順がばらばらになってしまった「外出（買い物）」を順番に並び替えてみましょう。

