



各位乐龄人士：

恭喜您朝着活跃乐龄迈出了第一步！当我们步入乐龄时，保持积极的心态以实现全面健康是非常重要的。毕竟，生命的意义就是在于珍惜每一刻并尽力活得精彩。

如果您想知道如何提升自己的全方面健康，您可以使用活跃乐龄理事会设计的活跃乐龄指南为起点。

这套易用的工具能加强您的自我认识，协助您优雅的迈向活跃乐龄之旅！

请尽情享受您的活跃乐龄之旅所带来的无限乐趣吧！

活跃乐龄理事会团队呈献