



元気に生きる人  
この指とまれ

私たちは0歳～100歳のすべての  
の人たちの健康を考えます。

## 0から100活動の目的

少子高齢化が進むなか、誰もが希望や生きがいを持ち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会になってほしいと思っています。

そのためには、運動の実践、食生活の改善、良質な睡眠を通して健康維持を図り、心身ともに美しく健康に生きることが必要です。

一般社団法人0から100は、これらを各方面からサポートし健康寿命を延ばしていこう  
という活動をします。

# 0から100の2つの柱

心身ともに美しく健康に生きるために0から100はこの2つの柱から成り立っています。



0歳から100歳までの健康を考えるには、運動・食事・睡眠・笑顔・人とのつながりが重要です。

そのためのイベントや講演会などを中心に活動しています。



2011年から日本全国の被災地に出向き、脳と身体のスマイル体操をはじめ、お料理教室や、アーティフィシャルフラワー教室、ビューティーボランティア等の活動をしています。



「一般社団法人0から100」での活動の様子





「一般社団法人0から100」での活動の様子



「一般社団法人0から100」での活動の様子