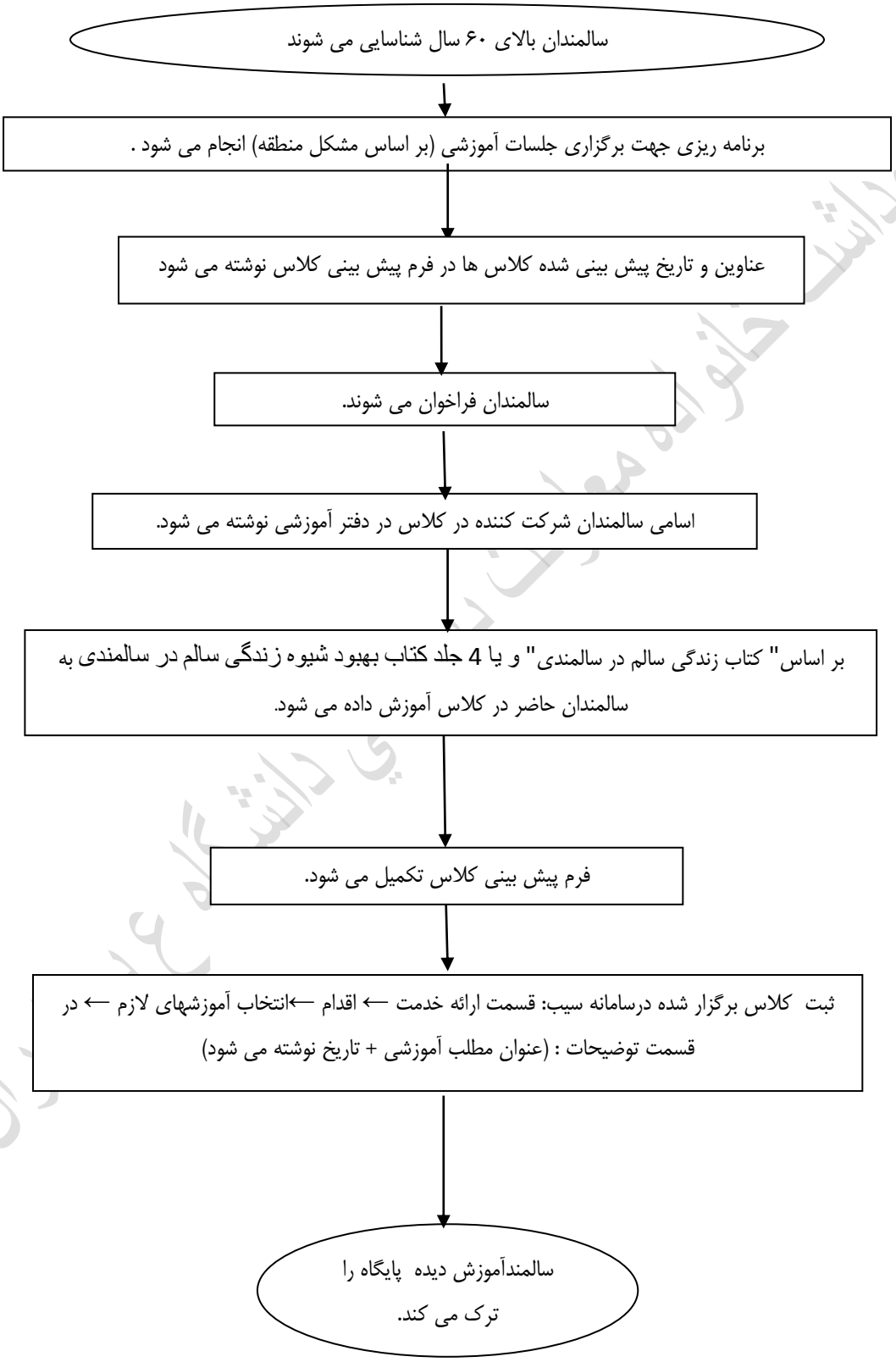فلوچارت برنامه بهبود شیوه زندگي سالم در دوران سالمندي