



フレイル予防講座

~いつまでも自分らしく元気に過ごそう~



★フレイルとは…★

年齢を重ね、心身の機能や社会的なつながりが弱くなった状態です。
フレイルに早く気付き適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



日 時 令和8年2月27日(金)
10:00～11:30

場 所	桜川市民センター ホール
講 師	日本音楽療法学会認定音楽療法士 日本ミュージック・ケア協会理事・同認定指導者 松本 鈴子 先生
対 象	水戸市河和田女性会及び河和田地区在住の成人
募 集 人 数	30名
持 ち 物	室内用シューズ・汗拭き用タオル・飲み物
申 し 込 ん	1月27日(火)から 桜川市民センター窓口または電話にて お申し込みください。 ※ただし、先着順・定員になり次第締め切りとなります。
問 合 せ	桜川市民センター TEL 251-0359 9:00～17:00 土日祝祭日は除く



参加費
無料



【主催】水戸市桜川市民センター・水戸市河和田女性会