



# 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。  
フレイルに早く気づ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  
講 師

桜川市民センター ホール

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

申し込み

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