

心も体も健康になれる情報を  
集めましょう

水戸市いきいき出前講座

# 健康長寿 の秘訣

参加  
無料

令和8年2月26日(木)

筋力 UP



食事のバランスを UP



フレイル予防  
5つの  
ポイント

お口のケアも  
欠かさずに



脳力 UP



つながり力を  
UP



▶場所: **水戸市立内原図書館** 視聴覚室

▶時間: 10時から11時30分

▶講師: 水戸市高齢福祉課地域支援センター  
(水戸市地域包括支援センター)  
介護予防係 保健師 北澤氏

▶対象: 一般の方どなたでも

▶定員: 先着 20 名程度(事前申込不要)

いくつになっても  
若々しく元気で

毎日を過ごすための  
講和と実技を行います!!

関連テーマの資料も  
たくさん展示しています  
ぜひご参加ください!!

お問い合わせ先: 水戸市立内原図書館 ☎029-291-6451