

地域交流センターTomoaからの最新情報をあなたにお届けします



トモア通信

「友(tomo)」との交流を図る場所であること、そして、センター機能の充実(more)を願い、tomo(トモ)+more(モア)で「トモア」としました。

2024(令和6)年12月号 Vol. 130

目指せ世界チャンピオン！

富施郁哉さん スポーツ講演会「夢をかなえる」



10月19日に笠間市出身のプロボクサー富施郁哉さんによる講演会が行われました。

富施さんと元陸上部顧問とのインタビュー形式の講話を始め、来場者からの挙手による質問コーナー企画、参加者を募りましてのミット打ち体験・誰でも気軽にできるボクササイズを富施さんから教えていただき会場の皆さんとエクササイズする形での参加型イベントを開催いたしました。

トモアでは今後もスポーツ講演会を開催していきたいと思っておりますので、ご期待ください！

第11回 激辛ヒーハー祭り開催！

第11回激辛ヒーハー祭りが12/12、12/13、12/14の3日間に渡り開催されます！冬も深まる中、激辛料理であたたまりませんか？

今回はLIVEやトークショーも開催予定です！ぜひお越しください！



14日
sat

安達勇人 × ヒーハー祭り LIVE

声優、俳優、アーティスト、いばらき大使として活躍中！

LIVE観覧無料！

★一部 13:00 ~ 13:30

★二部 16:00 ~ 16:30



14日
sat

櫻井隆多スペシャルトークショー

水戸市出身、格闘技ジム「R-BLOOD」代表 総合格闘技 Deep 第2代ミドル級チャンピオンによるスペシャルトークショー！

★15:00 ~ 15:30



12月の 駅前シネマ

人生は想像以上に大変だけど、光だってあるー 夜明けのすべて

月に一度、PMS(月経前症候群)でイライラが抑えられなくなる藤沢さん(上白石萌音)はある日、同僚・山添くん(松村北斗)のとある小さな行動がきっかけで怒りを爆発させてしまう。だが、山添くんもまたパニック障害を抱えていて、様々なことをあきらめ、生きがいも気力も失っていた

のだった。職場の人たちの理解に支えられながら、友達でも恋人でもないけれど、どこか同志のような特別な気持ちが芽生えていく二人。いつしか、自分の症状は改善されなくても、相手を助けることはできるのではないかなと思うようになる。

トモア駅前シネマ 「夜明けのすべて」

日時：12月22日(日) ①10:00~ ②14:00~ ③18:00~

料金：1100円(前売り) 1300円(当日) 800円(中高生)



Tomoa
Regional Exchange Center Tomobe

愛称は「トモア Tomoa」です。

笠間市地域交流センターともべ

〒309-1735 茨城県笠間市友部駅前1-10

TEL:0296-71-6637 FAX:0296-78-0012

(Instagramもご覧ください)



* 2024 *

12月トモア イベントカレンダー



2 (月)	カルチャー	かんたんな英語 バレエストレッチ 子ども将棋教室	10:00～11:00 10:00～11:30 18:00～19:30
3 (火)	カルチャー	タロットおもしろ講座 読んでみよう語ってみよう Satomi Yoga	10:00～11:30 13:00～15:00 19:00～20:30
5 (木)	カルチャー イベント	やさしい英語 子ども食堂たんぽぽ	10:00～11:00 17:00～
6 (金)	カルチャー	ボイストレーニング講座 ピラティス&ストレッチ	10:00～11:30 10:30～11:30
7 (土)	イベント	山口由美コンサート ♪年忘れ ひとり紅白歌合戦! 開場 13:30 開演 14:00 入場料: 1000 円 (定員 135 名・先着順)	
	カルチャー	休息のヨガ	18:00～19:15
8 (日)	イベント	歌声喫茶 in トモア 13:00～15:00 参加費: 500 円 (定員 70 名・先着順)	
	カルチャー	ハリウッド映画の楽しみ方	13:00～15:00
9 (月)	カルチャー	かんたんな英語 バレエストレッチ	10:00～11:00 10:00～11:30
10 (火)	休館日		
11 (水)	カルチャー	いきいき音楽ケア体操 きもの教室～きものを楽しむ～	10:00～11:30 13:00～15:00
12 (木)	イベント	第 11 回 激辛ヒーハー祭り	
		12 日・13 日 17:00～20:30	
13 (金)		14 日 12:00～20:30	
14 (土)		お支払いは現金ではなく チケット制になります。	

16 (月)	イベント	ボールウォーキング講座 10:00～11:30 定員: 15 名 (要予約) 参加費: 500 円 (含保険代) ボールレンタル料: 300 円	
	カルチャー	かんたんな英語 バレエストレッチ 子ども将棋教室	10:00～11:00 10:00～11:30 18:00～19:30
17 (火)	カルチャー	Satomi Yoga	19:00～20:30
18 (水)	カルチャー	たのしい食育	10:00～15:00
19 (木)	カルチャー イベント	やさしい英語 子ども食堂たんぽぽ	10:00～11:00 17:00～
20 (金)	イベント	ママと子どものための 音楽講座 10:30～11:45 参加費: 500 円 / ママとお子様	
	カルチャー	ピラティス&ストレッチ	10:30～11:30
21 (土)	イベント	ほのぼの寄席 開場: 13:30 開演: 14:00 木戸銭: 500 円 (定員 135 名・先着順)	
	カルチャー	休息のヨガ	18:00～19:15
22 (日)	イベント	駅前シネマ 「夜明けのすべて」 開演時間 10:00～14:00～18:00～ (開場各 30 分前) 上映時間 119 分	
		友部駅前フリーマーケット	9:00～13:00
23 (月)	カルチャー	かんたんな英語 バレエストレッチ	10:00～11:00 10:00～11:30
24 (火)	休館日		
25 (水)	カルチャー	いきいき音楽ケア体操 ボイストレーニング講座	10:00～11:30 10:00～11:30
26 (木)	カルチャー	やさしい英語	10:00～11:00
27 (金)	カルチャー	ピラティス&ストレッチ	10:30～11:30
29 (日)～31 (火)	休館日		

※予定は変更になる場合があります

Café ドリンク
100 円引き券ようこそ!
カフェ&キッチン トモあへ

- 本紙 1 枚につき 1 名様、カフェのドリンク (単品) を 100 円値引きします。
- ランチドリンクは対象外です。
- 有効期限は 2025 年 1 月 31 日まで。