

⑪ オンラインフィットネス問・申 (一社) 笠間スポーツコミッション しみず 清水 Tel 080-6464-1424

インストラクターによるスタジオプログラムを、大画面のスクリーンに投影してリアルタイムで配信します。身体を整えるプログラムからお正月太りを解消するプログラムまで5本を配信する予定です。詳しくは右の二次元コードからご確認ください。

日時 1月27日(土) 午前10時～午後5時(予定)

場所 市民体育館 2階 第5会議室(笠間市石井 2068-1)

内容 ヨガ、フェイシャルプログラム、有酸素系プログラム など

講師 (株)ルネサンスに所属するスタジオインストラクター

対象 市内在住の小学生以上の方(小学生は保護者の同伴で参加可能)

定員 各回20名(先着順)

参加費 500円/回

申込方法 右上の二次元コードからお申し込みください。

申込期限 1月26日(金)

⑫ いばらき出会いサポートセンター「出張相談・登録会 in かさま」

問・申 いばらき出会いサポートセンター(水戸センター) Tel 029-224-8888

HP <https://www.ibccnet.com>

茨城でステキなパートナーを見つけたい方はもちろん、婚活に対する不安や悩みなど、どなたの相談にも無料に対応します。気軽にご相談ください。

日時 2月6日(火) 午前10時30分～午後4時

場所 友部公民館 2階 ミーティングルーム・講座室(笠間市中央 3-3-6)



詳しくはこちら

予約について

登録会：いばらき出会いサポートセンターのホームページから「入会申込」と「来所予約⇒出張登録会の予約」を行ってください。

相談会：予約は不要です。

※いばらき出会いサポートセンターは、独身の方の出会いの場づくりのため、県が労働団体と共同で設立した団体です。入会登録には事前予約が必要です。

⑬ 傾聴ボランティア養成講座

問・申 笠間市社会福祉協議会 ボランティアセンター Tel 0296-78-2626

傾聴とは相手の話(気持ち)を聴く「コミュニケーション」の第一歩です。相手の話に耳を傾けること、気持ちに寄り添い受け止めることなどを学び、いっしょに傾聴活動をしてみませんか。

日時 2月19日(月) 午前9時30分～11時30分

場所 地域福祉センターともべ(笠間市美原 3-2-11)

講師 茨城の森カウンセリングセンター ながはら のぶひこ 永原 伸彦さん

対象 市内在住の方

定員 30名(先着順) ※託児あり

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 2月8日(木)

小中学生の登下校の見守りをお願いします。