

○第9回 トモアまつり

日時	2 月 22 日 (日) 午前 10 時～午後 3 時
内容	トモア開館 9 周年を記念するイベントです。サークルや団体、カルチャー講座の方々が、日頃の活動内容を発表します。
参加費	無料

○さまざまな場面に活かせるコーチング体験セミナー

仕事もプライベートもうまくいく人の「考え方&伝え方」

日時	2 月 23 日 (月・祝) 午後 1 時 30 分～3 時
講師	日本コーチ連盟 PCC 個別コーチングクラス修了 <small>し ま まこと</small> 志摩 誠さん
対象	ビジネス経営者、子育て中の保護者、教育にたずさわる方
定員	10 名 (先着順)
参加費	無料
申込方法	右の二次元コードからお申し込みください。
申	コーチングラボ茨城



申し込みはこちら

○ポールウォーキング講座

日時	2 月 23 日 (月・祝) 午前 10 時～11 時 30 分
講師	日本ポールウォーキング協会 マスターコーチプロ <small>しんち まさこ</small> 新地 昌子さん
対象	医師から運動の制限を受けていない方
定員	15 名 (先着順)
参加費	500 円 (保険料を含む) 別途ポールレンタル料 : 300 円
持ち物	飲み物、歩きやすい靴、タオル、気候に合わせて帽子や手袋 ※両手が空くよう、持ち物はリュックなどに入れてください。
申込期限	2 月 21 日 (土)

○すくすく親子リトミック (旧ママとこどものための音楽講座)

日時	2 月 27 日 (金) 午前 10 時 30 分～11 時 45 分
講師	リトミック講師・声楽家 <small>たんげ りんこ</small> 丹家 倫子さん
対象	0 歳～未就学児のお子さんと母親
定員	10 組 (先着順)
参加費	500 円

場所 地域交流センターともべ「トモア」

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

野犬をよく見かける、えさ場があるなどの情報は  
環境政策課 (内線 125) へ。

