

## ⑳ いこいの家はなさか「ヨガ教室」

問 笠間市いこいの家はなさか(笠間市橋爪 586-4) Tel 0296-77-5110

骨盤のゆがみを矯正して姿勢美人を目指すヨガ教室です。ぜひ気軽にご参加ください。

日時 3 月 7 日 (土) 午前 10 時～11 時 ※毎週土曜日開催予定

場所 笠間市いこいの家はなさか 多目的室

講師 全米ヨガアライアンス認定インストラクター ふかさく か おり 深作 華緒里さん

対象 20 歳以上の方

定員 20 名

参加費 500 円/回

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期間 2 月 17 日 (火) 午前 10 時～

持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物



詳しくはこちら

## ㉑ 笠間市社会福祉協議会から講座のご案内

問・申 笠間市社会福祉協議会 本所(笠間市美原 3-2-11) Tel 0296-77-0730

### 笑育講座 巻きすを使ったのり巻きづくり

託児希望の方はご相談ください。アレルギーには対応していません。

日時	3 月 12 日 (木) 午前 10 時～午後 1 時
場所	地域福祉センターともべ A 館
講師	市内鮎松榮 店主 <small>うすい こうき</small> 臼井 幸紀さん
対象	市内在住で子育て中の方
定員	16 名(先着順)
参加費	500 円
申込方法	窓口で直接、電話または右の二次元コードからお申し込みください。申し込みはこちら
申込期限	3 月 5 日 (木)



### 地域づくり合同集会

申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください。

日時	3 月 14 日 (土) 午前 10 時～午後 0 時 30 分 開場：午前 9 時 30 分
場所	友部公民館 大ホール(笠間市中央 3-3-6)
内容	○活動事例報告「よりよい地域をめざして」 ○講演：孤独にならないための地域社会で健康に暮らす方法 講師：筑波大学災害・地域精神医学/県立こころの医療センター <small>たちかわ ひろかず</small> 太刀川 弘和さん 筑波大学附属病院精神神経科/県立こころの医療センター <small>おがわ たかふみ</small> 小川 貴史さん
対象	市内在住の方
定員	240 名
参加費	無料