

○地域健康づくり講演会

日時	3 月 7 日 (土) 午後 1 時 30 分～4 時 開場：午後 1 時 15 分
内容	病気になる前にできること～東洋医学の知恵を暮らしに～
講師	<small>ゆうわしんきゆう</small> 祐和鍼灸 <small>さとうこうすけ</small> 笠間 鍼灸師 佐藤光祐さん
定員	60 名(先着順)
参加費	無料
申込方法	申し込みは不要ですので、直接お越しください。

○ポールウォーキング講座

日時	3 月 9 日 (月) 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
申込方法	窓口で直接または電話でお申し込みください。
申込期限	3 月 7 日 (土)
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 など ※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。

○トモアモーニングコンサート vol. 39 「Vocal & Piano Morning Chanson Concert」

日時	3 月 13 日 (金) 開場：午前 10 時 開演：午前 10 時 30 分
出演	<small>さいとう きよこ</small> ヴォーカル：齋藤 清子さん <small>こばやし もえり</small> ピアノ：小林 萌里さん
定員	135 名(先着順)
入場料	500 円
申込方法	窓口で直接または電話でお申し込みください。

○気ままに落語サロン

日時	3 月 14 日 (土) 開場：午後 1 時 30 分 開演：午後 2 時
出演	<small>まんようてい こたろう</small> 万葉亭 小太郎さん ほか
定員	60 名(先着順)
入場料	500 円(木戸銭)
申込方法	窓口で直接または電話でお申し込みください。

場所 地域交流センターともべ「トモア」

市役所職員などを騙<sup>かた</sup>って口座番号などを聞き出す詐欺にご注意ください。