

令和8(2026)年2月5日 第7-21号

○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	祐和鍼灸 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 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	ヴォーカル：齋藤 清子さん 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	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って口座番号などを聞き出す詐欺に
ご注意ください。**