

令和 8 (2026) 年 3 月 5 日 第 7-23 号

⑰ 地域交流センターともべ イベント

問・申 地域交流センターともべ「トモア」(笠間市友部駅前 1-10) TEL 0296-71-6637

○歌声喫茶 in トモア

日時	4月5日(日)午後1時~3時
内容	みんなで抒情歌や昭和歌謡曲を歌いましょう。花、おぼろ月夜、鯉のぼり、バラが咲いた、あすという日が、花咲く乙女たち、君だけをなど 20 曲を予定 歌声リーダー：逢坂 せいしさん ほか
定員	70名(先着順)
参加費	500円(ドリンク付き)
申込方法	窓口で直接または電話でお申し込みください。

○ポールウォーキング講座

日時	4月13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
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	4月11日(土)

場所 地域交流センターともべ「トモア」

⑱ 第 4 回 100 歳でも元気に動ける体づくり

問・申 茨城県ボディビル・フィットネス連盟 事務局(笠間市矢野下 1379-3) TEL 090-5411-6875

高齢者の転倒骨折の防止・加齢による老化防止のための筋肉体操で、いつまでも元気で過ごせる体づくりを目指しましょう。一日だけの参加もできます。見学もできますので、気軽にご参加ください。

日時 4月6日(月)・8日(水)・11日(土) 各日午後1時30分~4時 受付：午後1時~

場所 地域交流センターともべ「トモア」(笠間市友部駅前 1-10)

講師 (公社)日本ボディビル・フィットネス連盟 1級公認指導員・(公財)日本体育協会 公認体力テスト指導員 磯野 武夫さん

内容 (1)高齢社会を元気に乗り切るために (2)筋肉運動の原理
(3)筋肉調整による肩こり、猫背、腰痛、膝痛などの改善
(4)実技：加齢で特に衰えやすい筋肉の対策 (5)実技：家庭でもできる筋肉運動

定員 40名

対象 県内在住の60歳以上の方

参加費 1,000円(全3回分、保険代含む)

持ち物 運動靴(室内用)、バスタオル(マット)

申込方法 申込書を添えて直接お申し込みください。

申込期限 3月25日(水)