

### ③② 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 7月18日(土)以降毎週土曜日 午前10時～11時

場所 笠間市いこいの家はなさか

講師 全米ヨガアライアンス認定インストラクター 深作<sup>ふかさく</sup> 華緒里<sup>かお</sup>さん

対象 15歳以上の方

定員 22名(先着順)

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。

持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット

### ③③ 大人のストリートダンス無料体験教室

問・申 地域交流センターいわま「あたご」(笠間市下郷 4438-7) TEL 0299-57-3357

ダンス初心者の方、楽しく体を動かしたい方やストレス発散したい方におすすめです。気軽にダンスを体験してみませんか。

日時 7月29日(水) 午後7時30分～8時40分

場所 地域交流センターいわま「あたご」健康ふれあいルーム

講師 ヒップホップダンスインストラクター MIKA<sup>ミカ</sup>さん

定員 15名

受講料 無料

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 7月28日(火)

### ③④ 第14回 読み語りの会「ゆるり」おはなし会

問・申 読み語りの会「ゆるり」代表 根本<sup>ねもと</sup> TEL 090-2628-3186 FAX 0296-77-9271

日時 8月22日(土) 午後1時15分～ 開場：午後0時45分

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)

内容 いのち・愛・そして平和 ～声に心をのせて～

朗読：さがしています、半分のさつまいも、転生 ほか  
木管アンサンブルのミニコンサート

定員 135名(先着順)

参加費 無料

申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

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。