

令和8(2026)年7月2日 第8-7号

㊼ 地域交流センターともべ イベント

問 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

○地域健康づくり講演会

日時	8月2日(日)午後1時30分～3時30分 開場:午後1時15分
内容	～夏から秋のからだと健康について考えてみましょう～
講師	<small>ゆうわしんきゆう</small> 祐和鍼灸 笠間 鍼灸師 <small>さとう こうすけ</small> 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	8月3日(月)午前10時～正午
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	8月1日(土)
持ち物	体操のためのバスタオルまたはヨガマット1枚、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。

○歌声喫茶inトモア

日時	8月9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。歌声リーダー: <small>おおさか</small> 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。

場所 地域交流センターともべ「トモア」

ひとりで抱え込まずに相談しましょう。

「こころの相談室」健康医療政策課

TEL 0296-77-9145(予約制)

