



公民館だより

令和8年3月24日発行

「つどろ」「まなぶ」「むすぶ」あなたの身近な公民館

東郷公民館 福井県敦賀市井川33号12番

TEL&FAX : 0770-22-0895

E-mail : k-togo@ton21.ne.jp

教室の申込みは電話・メールでもどうぞ

とろごろ



わくわく
スタンプ
対象

募集

貯筋体操教室

「階段の上り下りがきつい」「頻繁につまづく」「ペットボトルのフタが開けづらい」「歩く速度が遅い」40代を境に全身の筋肉は減少し始めます。さらに筋肉の減少は免疫力の低下や血糖値の上昇につながるためさまざまな病気のリスクを上げることがわかっています。→そこで**貯筋体操！！**
筋肉は何歳からでも鍛えられます！！

4月17日（金） 午前10：00～11：30

【場所】東郷公民館 大ホール

【講師】新妻 美千代氏

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、タオル、内ズック、ヨガマット

ヨガマットがない方はお貸しします

【定員】先着30名

【締切り】4月10日（金）

【申込方法】右の申込フォーム、
または東郷公民館へお電話ください。

申込フォーム



東郷公民館の紹介



東郷公民館は鉄筋コンクリート2階建ての建物と体育館、グラウンドから成り立っており、平成14年に開館しました。

開館時間：9時から17時ただし、必要があるときは22時まで
休館日：毎週月曜日・毎月第3日曜日・年末年始

体育館ご利用案内

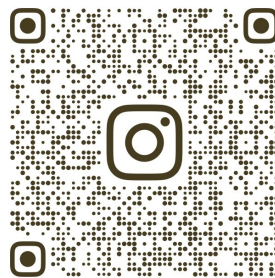
《一般開放時間》 午前9時～12時、午後12時30分～17時

※夜間の一般開放はありません

《利用料金》 大人100円、小中高生50円、幼児無料

バドミントン、卓球、バスケットボール、ショートテニスなどぜひご利用ください。※体育館シューズをお持ちください。

敦賀市公式LINE
東郷公民館公式Instagram
ぜひフォローをお願いします



@TSURUGA_TOGO0895

東郷地区の人口と世帯数 人口2,086人 世帯数1,029世帯（令和8年2月27日現在）

こんな行事を行いました！！



2月21日（土）
公民館主催
【貯筋体操】



2月25日（水）
東郷地区社会福祉協議会主催
【ミュージックケア教室】

地震に備えて勉強
になりました！



2月28日（土）
東郷コミュニティ運営協議会主催
【防災講演会】



3月1日（日）
東郷女性の会主催
【料理を楽しむ会】



3月8日（日）
敦賀女性の会主催
【スポーツ交流会】

東郷から5チーム出場し、
2チームが優勝！！



3月8日（日）
敦賀市主催
【市民スティックリング大会】

