



コミセンだより

令和8年6月9日発行

「つどろ」「まなぶ」「むすぶ」あなたの身近なコミュニティセンター



東郷コミュニティセンター

福島県敦賀市井川33号12番

TEL&FAX : 0770-22-0895

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

募集

貯筋体操教室

元気な老後のために少しずつ**貯筋**しましょう！！

主催：東郷コミュニティセンター

わくわく
スタンプ
対象

【日時】7月7日（火）

午前10時～11時30分

【場所】東郷コミュニティセンター 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、ヨガマット
（ヨガマットをお持ちでない方には貸し出します）

【定員】30名ほど（一般男女、年齢問わず）

【締切り】6月16日（火）

【申込方法】右の申込フォーム、
または東郷コミュニティセンターへお電話ください。

申込フォーム



募集

畑の草取り作業のあとは特製カレーライスをみんなで食べましょう！

主催：東郷コミュニティセンター 共催：東郷青少年育成推進委員会

わくわく
スタンプ
対象

さつまいも教室

草取り

&
カレーを食べよう！
おかわり自由

【日時】7月12日（日）午前9時～11時30分

【場所】東郷コミュニティセンター

【持ち物】長くつ、軍手、汗拭きタオル、帽子、カレー皿、スプーン

【参加費】無料

【締切り】7月3日（金）

荒天時は中止（連絡します）

【申込方法】右の申込フォーム、
または東郷コミュニティセンターへお電話ください。

申込フォーム



募集

楽しい脳トレ・筋トレ教室

一緒に楽しく身体を動かそう！+脳トレ

主催：東郷地区社会福祉協議会

【日時】7月2日（木）

午前10時～11時30分

【場所】東郷コミュニティセンター 大ホール

【講師】伊原 珠里氏（スポーツトレーナー）

【参加費】無料

【定員】30名ほど（一般男女、年齢問わず）

【持ち物】汗拭きタオル、内ズック、飲み物

【締切り】6月23日（火）

【申込方法】右の申込フォーム、
または東郷コミュニティセンターへお電話ください。
※共同募金よりご支援をいただいております。

申込フォーム



募集

料理講演会 & 調理実習

主催：東郷地区社会福祉協議会

7月18日（土） 午前10：00～13：00

【場 所】東郷コミュニティセンター 調理室

【講 師】東郷食生活改善推進員会

【参加費】 500円

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク

【定 員】先着16名

【応募期間】6月23日（火）～7月7日（火）

【申込方法】右の申込フォーム、
または東郷コミュニティセンターへ
お電話ください。

※共同募金よりご支援をいただいております。

申込フォーム



高齢者の食事についての講演と
調理実習をしましょう！

- ・まぜそば
- ・厚揚げの肉巻きあんかけ
- ・小松菜のくるくる巻き
- ・ミニトマトのコンポート
を作ります！！



お知らせ

充電式電池を回収します！

携帯扇風機や携帯電話、
モバイルバッテリーなどの
充電式電池を回収しています。
事務所へお声がけください。



ニカド電池



ニッケル水素電池



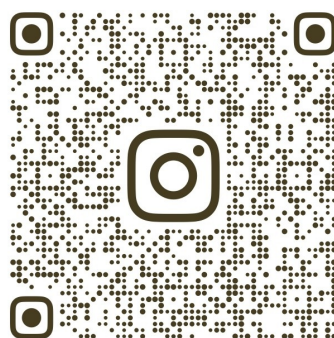
リチウムイオン電池



6月26日（金）に
計画していました

【ゆるヨガ教室】は
講師の都合により延期に
なりました。

東郷コミュニティセンターInstagram更新中！！



follow me

@TSURUGA_TOG00895

