



公民館だより

令和8年1月13日発行

とうごう

「つどう」「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



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。
あなたの身近な公民館、東郷公民館は地域の皆さんの居場所です。
気軽に寄ってくださいね。

フレイル予防教室 参加者募集

主催：東郷地区社会福祉協議会

痛みのある方でも、呼吸や正しい動かし方で筋肉は付きます！
介護されないように、自分の足でずっと歩き続けられるように、
チャレンジしませんか！！

1月29日（木） 午前10：00～11：30

- 【場 所】東郷公民館 大ホール
- 【講 師】健康管理士 齋藤 寿美子氏
- 【参加費】無料
- 【持ち物】飲み物、タオル
- 【定 員】先着30名
- 【締切り】1月24日（土）
- 【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



フレイルとは・・・加齢によって心身の活力が低下し、
「健康」と「要介護」の間にある「虚弱な状態」のこと
です。元気なうちからフレイル予防を始めましょう！！

第54回冬期球技大会 主催：東郷スポーツ協会

【バドミントン・卓球】

& ラーメンを食べよう！参加者募集

2月8日（日）

9時00分～開場 集合〈受付〉抽選会
9時30分～開会式・競技開始
12時頃より表彰式・食事・順次解散

- 【場 所】東郷体育館
- 【参加費】無料
- 【種 目】卓球大会《一般ダブルス・小学生》
バドミントン大会《地区対抗（団体戦）・小学生》
- 【申込方法】公民館設置の申込書または各地区の
スポーツ協会実行委員へお祈りします！
初心者大歓迎！！体験会も実施します！！
お気軽に申込みください！！

☆競技後はスポーツ協会特製ラーメンをふるまいます
スープから手作りのラーメンです！
お楽しみに！！



ゆるヨガ教室 参加者募集

毎回大人気の【ゆるヨガ教室】です。

主催：東郷公民館

わくわく
スタンプ
対象

2月1日（日） 午前10：00～11：30

- 【場 所】東郷公民館 大ホール
- 【講 師】石原 秩子氏
- 【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】先着30名
- 【締切り】1月25日（日）
- 【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。
敦賀市公式LINEにも配信しています。

申込フォーム



紅茶とピザのお楽しみ会 参加者募集

主催：東郷公民館 共催：東郷コミュニティ運営協議会

2月11日（水・祝） 午前10：00～11：30

- 【場 所】東郷公民館
- 【講 師】三谷英美氏・小坂亮太氏
- 【材料費】1,300円（紅茶60gとピザ1枚）
- ☆4名以下の家族・グループで参加・分配対応可能です。
飲食後ピザ・紅茶の持ち帰りOKです！

わくわく
スタンプ
対象

- 【持ち物】エプロン、三角巾、マスク
- 【定 員】先着30名
- 【締切り】2月3日（火）
- 【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。
☆簡単なピザの作り方、おいしい紅茶の
淹れ方、新しい紅茶の提案など
楽しい内容です！

申込フォーム



☆小学校3年生以下は保護者同伴で
お祈りします。
☆大人お一人さまも大歓迎です！！
☆ご不明な点は東郷公民館まで！！



味噌づくり教室 参加者募集

主催：東郷地区社会福祉協議会

身体にやさしい発酵食品を作ってみましょう！！

【日 時】2月12日（木）

14時～15時

【場 所】東郷公民館 調理室

【参加費】1,000円（当日集金します）味噌2キロ分

【講師】とんとん工房 坂本 冽子さん

【持ち物】三角巾、エプロン、マスク、
味噌を入れる桶

【定 員】先着20名程度

【締切り】2月3日（火）

【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



☆自宅へ持ち帰り、半年ほど冷暗所で
保管すると食べることができます！！
手作り味噌はおいしいよ～



新型防災ラジオへの交換会

主催：敦賀市危機管理対策課

敦賀市では1世帯に1台、無償で防災ラジオの貸出しを行って
おります。この度、東郷地区を対象に新型防災ラジオへ
更新することになりました。

つきましては、下記の日程で交換いたしますので、ご協力
をお願いします。

【日 時】1月31日（土）

13：00～16：30（最終受付16：00）

※大雨・大雪等の場合は、中止とします

（中止の場合のみ、敦賀市防災放送チャンネル及び敦賀市
ホームページに掲載）

【場 所】東郷公民館 大ホール

【内 容】現在お持ちの防災ラジオ一式
（ラジオ本体・ACアダプター・白ケーブル2本・分配器）
を持参してください。すべてが揃っていない場合でも交換
は可能です。

☆現在、防災ラジオの貸出しを受けていない方へ新規の
貸出し受付をします。

こんな行事を行いました！！



12月13日（土）
区長会・スポーツ協会主催
【公民館大掃除】



12月25日（木）
公民館主催
【フラワーアレンジメント教室】



12月27日（土）
公民館主催【スケート教室】



12月19日（金）
老人クラブ主催【門松づくり】

これから計画している教室情報です！

2月21日（土）貯筋体操【主催：東郷公民館】

2月25日（水）ミュージックケア

【主催：東郷地区社会福祉協議会】

詳細は次号の公民館広報紙「とうごう」を
お楽しみに！！

