

中央公民館だより

令和8年9月号



発行元

湯梨浜町中央公民館

〒689-0714

湯梨浜町大字龍島505番地

電話:(0858)32-1116

FAX:(0858)32-0200

月 日	9月・10月 事業内容	時 間	場 所
9月 5日(土)	足つぼ効果で健康・体質改善教室	10:00	中央公民館
9月 5日(土)	小中学生大歓迎! ドローン操作体験講座	10:00	中央公民館
9月26日(土)	2026年 年金制度改正まるわかり講座	9:30	中央公民館
9月29日(火)	手びねりで楽しむ陶芸教室	14:00	ふるさと陶芸館
10月 4日(日)	第21回東郷地域町民グラウンド・ゴルフ大会	7:30	藤津スポーツ広場
10月15日(木)	骨格や筋肉のバランスを整える体操教室Ⅱ	9:30	中央公民館

2026年 年金制度改正まるわかり講座

～知らないと損!制度変更を正しく知って、老後生活に役立てよう!～

日 時 9月26日(土) 9:30～11:00

場 所 中央公民館 第2研修室

講 師 廣田 佑美さん(社会保険労務士)

参加費 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

※お手元に届いている「ねんきん定期便」「年金額改定通知書」「年金振込通知書」等をご持参ください。

定 員 15人

申込締切 9月18日(金)



～内容～

- (1) 年金制度の基礎知識
 - (2) 2026年以降の年金制度改正点
 - (3) 年金書類の見方・確認ポイント
 - (4) 年金に関するよくある質問5選
- ◆ 質疑応答
・実例を用いたわかりやすい解説!!

手びねりで楽しむ陶芸教室

～世界に一つだけの器を、自分らしく作ってみませんか～

日 時 9月29日(火) 14:00～16:00

場 所 ふるさと陶芸館(はわい長瀬1950-48) ※現地集合

講 師 増田 裕司さん(町陶芸指導員)

参加費 700円(材料代)

持ち物 手拭きタオル、エプロン、飲み物

定 員 10人

申込締切 9月18日(金)



骨格や筋肉のバランスを整える体操教室Ⅱ

～整えて、ほぐして、軽やかな身体へ 自分の身体にご褒美を!～

日 時 10月15日(木) 9:30～11:00
場 所 中央公民館 第4会議室(和室)
講 師 岩本 光行さん(整体師)
参加費 無料
持ち物 タオル、飲み物
定 員 10人
申込締切 10月9日(金)

骨格や筋肉のバランスを整える体操や
ストレッチを行います。

身体をほぐしながら、姿勢や身体の使い
方を見直し、日常生活をより快適に過ご
せる身体づくりを目指します。



第21回東郷地域町民グラウンド・ゴルフ大会

日 時 10月4日(日) 受付7:30～ 開会式8:00 13時終了予定
場 所 藤津スポーツ広場(旧あやめ池多目的広場 湯梨浜町藤津650)
参加資格 東郷地域在住者(但し小学生以上)
競技方法 ・団体戦1チーム5人(5人に満たない場合は個人戦とします)
・2ラウンド16ホールの合計打数で競います。
参加費 1チーム 1,000円(個人戦:1人 200円)
申込締切 9月18日(金)(各区の区長・体育部長さんを通じて参加費を添えて、お申込みください)
※開催要項、詳細については、各区長さんにお問い合わせください。
※中止の場合は、音声告知機により放送します。



※事業によってはキャンセル料が発生する場合がありますのでご了承ください。

《ロビー展》◆東郷小学校1・2年生作品展

○期間 令和8年9月2日(水)～令和8年9月23日(水)

◆東郷小学校3・4年生作品展

○期間 令和8年9月25日(金)～令和8年10月14日(水)



お申込み・お問い合わせ

平日(月～金曜日・祝日を除く)の午前8時30分～午後5時まで

電 話 (0858)32-1116

FAX (0858)32-0200

中央公民館の情報は
こちらからご覧いただけます。



中央公民館事業に
関するアンケートはこちら