



会館だより 11月号

発行日／令和7年(2025年) 10月25日(土)

発行／練馬区立厚生文化会館 練馬区練馬4-2-3 電話3991-3080



第39回 けやきまつり 開催!

11月9日(日) 10:00~15:00

オープニングセレモニー 9:30~ / 開場 10:00~

模擬店、似顔絵コーナー、ミニゲームコーナー、地域の芸能大会、地域の作品展など、お子さんから高齢者の方まで楽しめるコーナーを用意して、ご来場をお待ちしております。

リサイクルバザー提供品のお願い

ご家庭に再利用可能でご使用予定のない物品が眠っていましたら、ぜひお譲りください。なお、下記のルールに沿ってのご提供をお願いいたします。

- ・品物は新品、または新品同様で確実に使用できるもの。
- ・食料品、飲料は不可。
- ・持ち運びができる大きさのもの。

ご提供品の受付

11月7日(金)締め切り。(※日・祝日は除く) 10時~17時
当館事務室まで ☎03-3991-3080

催しの内容(予定)

屋上	かけうどん、焼き鳥、焼きそば、たこ焼き、コーヒー、ジュース、揚げパン、玉こんにゃく、フランクフルト、かき氷		
2階	わたあめ、ポップコーン、自主製品の販売、似顔絵コーナー、地域の作品展、健康づくり、認知症を知ろう、清掃PRコーナー、わなげ、駄菓子作り、缶バッジ、作って遊ぼう、マジックショー		
1階	受付、休憩コーナー、リサイクルバザー、人権パネル展示、子育て支援、ヨーヨーつり		
地階	地域の芸能大会	中庭	オープニングセレモニー・ファイナル(抽選会)

※中庭の使用は晴天時

ご利用の制限について

下記の期間は「けやきまつり」準備・片付けのため、館内すべてご利用できません。

<11月7日(金)~10日午前中(月)>

集会施設(大会議室、小会議室、視聴覚室、和室)、敬老室、児童室(※)

※児童室は10日午前からご利用になれます。

<11月1日(土)~10日(月)終日>

料理実習室

また、**16日(日)**は全館清掃で休館します。

3日(月)・24日(月)は祝日のため、敬老室、児童室、学童クラブ室は**休室**いたします。

また**16日(日)**は全館清掃で休館します。

臨時駐輪場を区立けやき公園に開設しますが、駐輪台数には限りがあります。徒歩でのご来場にご協力をお願いします。自動車、オートバイの駐車場はありません。

* 敬老室11月の催し *



◎は体操教室です。初めての方もお気軽にご参加ください。
動きやすい服装で、水分補給の飲み物、タオルをご持参ください。

「敬老のための一日体験講座」11月

敬老室ご利用者が、当館を利用している色々な文化団体の活動を体験し、趣味や仲間探しの機会を作るため実施しています。第4弾(今年度最後)は、11月28日(金)「季節の童謡・唱歌を楽しく歌って貯筋体操！」(講師団体：おりーぶ倶楽部)です。詳細は別途ポスター・チラシでご案内しますので、ぜひご参加ください！

◎ **太極拳講座** 5日、19日(水曜日)午前10時30分～11時30分
～足腰の筋力をきたえ、転倒防止につながります。

参加者数の増加により、予約制としております。(抽選・定員15名)
(落選された場合、次回優先させていただきます)
詳しくはお問い合わせください。



○ **本人ミーティング** ※11月19日(水) 午後2時～3時(①)

○ **街かどケアカフェ** ※11月はありません。次回は令和8年1月19日(月)午後2時です。(②)

①、②のお問合せは、練馬地域包括支援センター ☎ 5984-1706へ

○ **映画会** 26日(水) 午後2時～ 作品案内は敬老室に掲示します。

◎ **ヨガ体操** 27日(木)午前10時30分～11時30分
～筋力や持久力、バランス能力の低下を予防します。

参加者数の増加により、予約制としております。(抽選・定員17名)
(落選された場合、次回に優先させていただきます)
詳しくはお問い合わせください。



○ **適塩で健康的な食生活講座** (上記ヨガ体操の終了後11時30分から)

今月の
おすすめ

【お話】豊玉保健相談所 栄養担当係職員

【内容】子どもも大人も生活習慣病予防のためにも塩分の摂りすぎには注意が必要です!! 健康的な味付けの食事は、ポイントを押さえればとっても簡単! 薄味でおいしく食べられる工夫をお伝えします。

【会場】1階 料理実習室

○ **囲碁・将棋** 月～土曜日(行事開催日を除く)午前9時～午後5時

☆5日(水)・19日(水)・27日(木)は正午から利用可です。

○ **カラオケ開放** 火・木・土曜日 午前11時～午後4時30分(行事開催日を除く)

☆27日(木)は正午から利用可です。

○ **マッサージ機、電位治療器(スカイウェル)** 月～土曜日 午前9時～午後5時

けやきまつりの準備・開催のため、11月7日(金)から10日(月)午前中までは、敬老室はご利用になれません。ご理解・ご協力のほどお願いいたします。