

勤労福祉会館 館だより

令和8年10・11月号

◆ 勤労福祉会館は、中小企業にお勤めの方及び区民の皆様に、文化・教養・スポーツ・リクレーションなどの活動の場を提供し、各種教養講座や労働相談を実施しています。

□ 開館時間：午前9時～午後10時

□ 受付横にモニターを設置し、当日のお部屋の利用状況や主催講座のご案内をしています。



施設設備のご案内

◆ 授乳室
(おむつ交換台も併設)
1階集会室前に設置
ご利用は受付窓口まで

休館日のお知らせ

令和8年10月26日(月)
休館させていただきます。

◆ 給水スポット
1階集会室前設

HPは
こちらから



ご自由にご利用
ください



ほっと集う、わくわく見つかる 勤労福祉会館 ～用途いろいろ気楽に使えます～

Part1



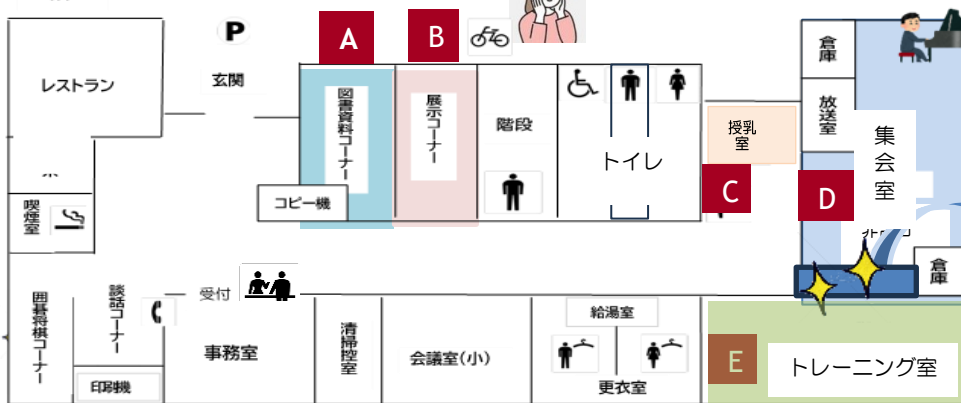
A 図書コーナー



C 授乳室



1階



E トレーニング室には 19 マシン完備

ツイストマシン

回転盤に立って乗るかまたは回転する椅子に腰かけて、体をひねります。ひねる動きで作用する筋力を鍛え、ほぐすこともできます。



ビューティローラー

回転する特殊のローラーに背中やふくらはぎ、ふとももなどを当てるだけ血行よくし疲れた筋肉を気持ちよくほぐします。



※ご利用には登録が必要です。受付窓口にお申し出ください。

一般料金：
1時間
100円

全面鏡って
いろいろ
つかえる！

D 集会室で
できる
あんなこと、
こんなこと



◆川柳募集のお知らせ◆◆◆

・日々の暮らしの中で感じたことや、思わず笑顔になるひとことを、川柳にしてみませんか？

募集テーマ暮らし、健康、地域のつながり など 応募方法応募用紙に必要事項と作品をご記入のうえ、受付へご提出ください。応募条件未発表の作品 ※「館だより」や「館内掲示板」にて発表させていただきます。

勤労福祉会館 展示コーナーの催し

秋の文化祭 2026

10/1(木)~11/5(木)

休館日 10/26(月)

出展サークルのご案内

彩炎画会展 (7日間) ≪10月 1日(木)~10月 7日(水)≫

習字を楽しむ会展 (6日間) ≪10月 9日(金)~10月14日(水)≫

大泉写真愛好会展 (4日間) ≪10月15日(木)~10月18日(日)≫

野の花スケッチひまわりの会展 (6日間) ≪10月19日(月)~10月24日(土)≫

花サークルフィチュル展 (4日間) ≪10月25日(日)~10月29日(木)≫
(休館日 10/26)

大泉テッサン会展 (7日間) ≪10月30日(金)~11月 5日(木)≫

トレーナーからの健康アドバイス

夏の疲れをリセットし冬支度へ



今年の夏もとても暑い日々が続きましたね。そんな酷暑と呼ばれる季節を乗り越えた身体は、夏の疲れが溜まっている状態です。涼しくなり始めると暑さへの緊張がほどけるとともに、その疲れが出て体調を崩しやすくなります。

そんな時期に取り入れると良い、夏の疲れのリセット方法をいくつかご紹介します☆

ひとつは**食事**です。

夏は身体を冷やそうとアイスや冷たい飲み物を摂取する機会が増えるため、胃腸への負担も大きくなってしまいます。そこで胃腸に優しいうどんや豆腐、卵など消化に良いものを取り入れてみましょう。

飲み物もなるべく冷たいものを控え、常温やあたたかいお茶などがおすすめです。

あとは疲労回復の効果がある豚肉などのビタミン B1 や梅干しなどのクエン酸を取り入れてみると良いでしょう。



そして**睡眠**です。

寝る 1~2 時間前に 38℃ほどのぬるめのお湯に浸かりリラックスしてみましょう。自律神経を整えることができ寝つきが良くなっていきます。あとは寝ている間、エアコンの風が直接当たらないように風向きを調整し、肌掛け布団を使うなど睡眠環境を整えてみるのもおすすめです。

そして**軽い運動**です。身体を動かすことで血行を促進し睡眠の質を高めることができます。寝る前に軽くストレッチを行ったり、外出時に普段はエレベーターを使うところを階段にしてみたり、自転車移動を徒歩にしてみたりなど、日常生活に少しでも変化をつけることで続けやすくなります。

他にも、朝起きたら太陽の光を浴びて体内時計を整えたり、水分を一度に大量ではなく、こまめに補給するなど、体調を整える生活習慣を意識してみましょう。

夏の疲れをリセットし、体調を整えながら冬の準備をしていきましょう☆





令和8年11月開催講座予定(10月1日から受付開始)



講 座 名	開 催 日	時 間	定 員	費 用
着 付 け 教 室 (袋 帯 で 二 重 太 鼓)	11月5日(木)	10時～11時30分	各回 20名	各回 1,000円
	11月19日(木)			
勤 福 落 語 会	11月 8日(日)	13時30分～16時	150 名	500円
は じ め て の 手 話 講 座 (手話を使った挨拶など、入門レベルの講座)	11月8・22日 2日制	14時～16時	30名	2,000 円
天 然 酵 母 パ ン 教 室 (チ ー ズ カ ン パ ー ニ ュ)	11月13日(金)	㊤ 10時～12時30分	各回 16名	2,500 円
		㊦ 13時30分～16時		
失 敗 し な い お 菓 子 教 室 (ス イ ー ト ポ テ ト)	11月14日(土)	㊤ 10時30分～12時30分	各回 8名	3,000 円
		㊦ 14時～16時(小学生以上)		
簡 単 お も て な し 家 庭 料 理 (グラタンを作ろう!～鮭ときのこの グラタン・人参ご飯・里芋の ごまあえ・スープ・いもようかん)	11月15日(日)	11時～14時	16名	2,500 円
就 労 支 援 講 座 (対 人 関 係 を 改 善 し よ う !)	11月20日(金)	18時～20時	30名	無料
スピードクッキング教室ビギナーズ (ほっこり煮魚・切干大根ときゅうりの和えも の・人参丸ごとステーキ・きのこのすまし汁)	11月20日(金)	18時30分～20時30分	16名	2,500 円
ラ イ フ プ ラ ン 講 座 (終わりが良ければ、全て良し! ～「援助力」による終活のすゝめ～)	11月21日(土)	14時～16時	30名	200円 (資料代)

※講座は、都合により、変更・中止となる場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。また、定員となってしまった場合はご了承ください。毎月の予定は、各施設に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認いただけます。

10月の事業は以下の予定です。



- ・詳細はお問い合わせください。
- ・定員に達した講座は未掲載です。

講 座 名	開 催 日	内 容
着 付 け 教 室	10月 1日・15日(木)	袋帯で、二重太鼓
骨盤のゆがみ改善エクササイズ	10月 5日(月)	骨 盤 の 中 か ら 整 え 、 ゆ が み 改 善 若 さ を 保 つ
天 然 酵 母 パ ン 教 室	10月 9日(金)	かぼちゃパン
働 き 方 改 革 講 座	10月 9日(金)	多様な働き手の多様な働き方で乗り切ろう
失 敗 し な い お 菓 子 教 室	10月10日(土)	かぼちゃのタルト
元 気 は つ ら つ 生 活 講 座	10月13日(火)	ケアフーズを知ろう 介護食ってなに
スピードクッキング教室ビギナーズ	10月16日(金)	セレブ・デ・トマト《オーロラソースをまとって》・ひ き肉とブロッコリーのカレーグラタン・秋のきのこの具 沢山スープ《ガーリックトーストを添えて》
知 っ て 役 立 つ 労 働 法	10月16日(金)	パートタイム労働の働き方講座
健 康 生 き が い 講 座	10月17日(土)	正しい歩き方を知って、健康ウォーキング ～歩き方を学んだことのない方対象～
簡 単 お も て な し 家 庭 料 理	10月18日(日)	旬のきのこを食べよう! さつまいものきんぴら・しいたけの肉詰め・ ごぼうと舞茸ご飯・黒蜜きなこ団子・汁物
発 酵 教 室	10月30日(金)	カレー麺でカレー作り

□ 年金無料相談

成年後見、年金（老齢・遺族・障害）、身体障害者手帳・愛の手帳（療育手帳）、精神障害者保健福祉手帳の窓口紹介・ご相談も伺います。

日 時：令和8年10月10日（土）・11月14日（土）・12月12日（土）

時 間：14時～16時30分（1人45分）

相談員：社会保険労務士（年金トータルサポート・コスモ）

費 用：無 料

□ 労働相談（予約制）

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？

勤労福祉会館では、労働相談を随時お受けいたしております。

相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。

その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させていただきます。

費用は無料です。

ご予約を
お願いいた
します。



図書コーナーのお知らせ



本の紛失が増えております。無断でもっていかれた本を読みたい方がいらっしゃいます。必ず貸出手続きをお願いいたします。

図 書 名	著 者 名	内 容
永遠の記憶	東野圭吾 著	ガリレオシリーズの長編 内海薫巡査が70歳ほどの老人に刺されるという衝撃的な始まりから、物語が始まります。犯人は自殺を図るも失敗し、取り調べでは黙秘を貫きます。内海に恨みを持つ若い娘も浮かび上がりますが、老人との関係は不明。やがて内海への本当の復讐がこれからだと明かされます。 一方、湯川と草薙は老人の「ある持ち物」を手掛かりに、「忘れてはいけない謎」を解き明かしていくことになります。
マスカレード・ライフ	東野圭吾 著	ホテル・コルテシア東京で開催されることになった、『日本推理小説新人賞』の選考会。当日、文学賞受賞の候補者として、ある死体遺棄事件の重要参考人が会場に現れる!?警視庁を辞め、コルテシア東京の保安課長となった新田浩介が、お客様の安全確保を第一に新たな活躍をみせる!
死ぬまで歩ける体の使い方 100年足腰	もつみ 巽 一郎 著	TBS 系列「ゴゴスマ」で紹介!「ひざにいい歩き方」ほか長生き健康法が詰まった1冊。実体験からの素晴らしいノウハウが掲載されています。膝の痛みの解消法について、非常に説得力があり、内容が濃くてすぐに役立つことが満載で、実践的な足腰体操がわかりやすく掲載されている。
1人分の レンジ飯革命	リュウジ 著	準備は 3 分! 容器に入れてチンするだけで最強の料理が完成!毎日のごはんに革命を起こす、リュウジ式・レンジ調理の集大成! 「料理が最大の苦手」「そもそも料理したことがない」「家族がいても1人ごはんが多い」そんな人の食事を劇的に変えてくれる、ひとり分のレンジ調理。
はじめての女性代議士たち 新しき明日の来るを信ず	岩尾光代 著	1945年12月17日、選挙法が改正され女性参政権が実現した。翌1946年4月10日の総選挙では、日本初の女性代議士39名が誕生した。そのなかのひとり山口シツエの父は東京大空襲で工場は全焼、すべてを失った。敗戦後、占領軍が民主化をすすめる、その第一歩として女性も選挙に立候補できることになった。戦禍が山口シツエというスター政治家を誕生させた。39名の女性の生き方、愛と感動のストーリー。

編集発行 練馬区立勤労福祉会館

〒178-0063

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

FAX 03-3923-5512

ホームページ

<http://www.nerima-kinrou.com>

指定管理者：

NPO法人 練馬区障害者福祉推進機構

