

11月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1
2 テニス練習会 1330～	3 休館日 文化の日	4 ストレッチ 1330～	5 ラジオ 体操	6 脳トレ	7 スマホインター ネットセミナー ① 10:00～ ② 11:00～	8 館内点検の為 オープンス ース 11:00 開館
9 休館日 特別清掃 たまこヒルズ テニス大会	10 休館日	11	12 ラジオ 体操	13 脳トレ	14 パステルアート 10:30～ ストレッチ 13:30～	15
16 休館日 全館停電	17 休館日	18	19 ラジオ 体操	20 脳トレ クレイアート 10:15～	21	22 芋煮会 12:00～
23 休館日 勤労感謝の日 全館停電	24 休館日 振替休日	25	26 ラジオ 体操	27 脳トレ	28	29 みんなで唄お う 14:00～
30	8日（土）は館内点検の為、オープンスペースが11:00～になります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。					

- ・ストレッチは事前に予約をお願いします。
- ・9日（日）は特別清掃、16日（日）は全館停電、23日（日）は全館停電の為休館になります。
- ・たまこヒルズテニス大会に参加ご希望の方は職員にお声かけ下さい
- ・芋煮会は参加費 400 円、事前予約制で 20 日（木）の 12 時が締め切りです。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2025 年 11 月 278 号

発行：医療法人社団円祐会地域活動支援センターお伊勢の森

武蔵村山市 学園 4-5-1 市民総合センター2F

TEL：042-567-7256

FAX：042-567-7259



酉の市（11/12、11/25）

商売繁盛や家内安全を祈願するお祭りで古くから関東地方を中心に広く行われてきました。酉の市にはさまざまな商品が売られていますが、特に熊手が有名です。縁起物として人気があります。

開所時間（オープンスペース）

火曜～金曜（10：00～20：00）

土曜・日曜（10：00～18：00）

相談受付時間（面接・電話相談）

火曜～金曜（10：00～18：00）

土曜・日曜（14：00～18：00）

休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

面接は 15 分以内、電話相談は 10 分以内（より多くの方にご利用いただくため）とさせていただきます。ご協力をお願いいたします。



芋煮会のお知らせ

お待たせしました！今年もお伊勢の森で「芋煮会」を開催します。「芋煮」は里芋が主役でこんにゃく、ねぎ、きのこ、ごぼう、肉などを入れた山形県の郷土料理です。山形県だけではなく、東北でも盛んにおこなわれており、各地域で具材や味付けが異なります。本場の山形県では河原などの屋外で火をおこし鍋を囲むそうです♪気温も寒くなってきているので芋煮でみんなで暖まりませんか？

日時：11月22日（土）

集合時間：12:00～（終了時間 13:00 頃を予定）

集合場所：1 階ロビー

※晴れている場合は雷塚公園に移動して食べる予定です。



スマホ・インターネット講座に関するお知らせ

11 月よりスマホ・インターネット講座はより分かりやすくレクチャーができるように2部制になります！

1 回目は 10:00～、2 回目は 11:00～になります。

※2 回とも内容は同じものになります。

※入れ替え制になっているため、一人1 回のみの参加になります。

※講座は予約制になりますので事前予約をお願い致します。

参加費
無料！



11 月講座のお知らせ「youtube の使い方について」
お待ちしております(^_-)☆

テニス練習会のお知らせ

皆さんから運動したいというお声を頂き、この度、テニス練習会を開催することになりました。たまこヒルズのテニスコートでたまこの方々と合同で行います。毎月行う予定です。ぜひご参加下さい！

開催日：11 月 2 日（日）

時間：13:30～15:30 頃まで

参加費：無料

集合場所：たまこヒルズテニスコート

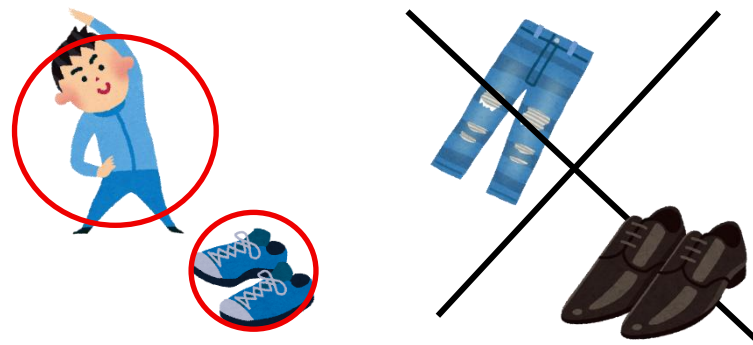
持ち物：水筒やペットボトル、必要な方は塩分チャージなど

※ラケットの貸し出しはあります

服装：動きやすい服装

（ジャージ、スニーカー、キャップなど）

※ジーパンなど動きにくい服装は NG



テニス大会に関するお知らせ

11/9 にたまこヒルズにてテニス大会を予定しております。ご質問のある方、参加ご希望の方は職員までお声掛け下さい。

パンを作る会 9/27 (土)

今回は、ピザパンをみんなで作ってみました！生地から作りましたが、思ったほど難しくなく、職員のレクチャーのもと頑張りました！

START



粉を混ぜ合わせる

ドライー
ストを入れる

水を入れて
生地をこねる

お野菜たち♪



生地が緩い
場合は小麦
粉を入れて
調整する

生地が膨ら
んでいるか
確認する

STOP



できた生
地を20分
休ませる。
ベンチタ
イム！

生地に野菜
やチーズな
どをトピー
ングする



フライパ
ンで15分
程焼いて
いく



サラダ、スープつき！

生地を平べったく伸ばし、ピザの形にする



GOAL



ピザを皆さんで作るのは初めてでとても良い体験になりましたね！大変好評を頂きましたので、来年も開催できると良いなと思っています！

10/12

土

福祉まつり



クレイアート (粘土)体験



以前粘土作品を展示した時に触ってみたいとご希望があったので実現に至りました。土粘土は弾力が強いのでただ触っているだけでも気持ちいいという人もいました。



お伊勢の森紹介



パステルアート(美術)体験

今年も去年に引き続き開催しました！今回もパステルを粉にして塗りやすくしています。来場された方にも色を塗る感覚や色彩を楽しんで頂きました。



お伊勢の森 ギャラリー

皆さんから募集した作品を展示しました！福祉まつりは終わりましたが、あと少しだけ展示予定です。



障害者週間パネル展示 12/2～12/12

毎年12月3日から9日までの期間に設定され、障がいのある方の社会参加を促進するためにさまざまな活動を行う週間です。市や事業所によってはお祭りを行ったり、作品展やワークショップを行うようです。お伊勢の森では市民総合センターの作品展に参加しています。今年は「自分を表現する」をテーマに作品を募集しています。この機会に参加してみませんか？