

入会のご案内

楽膳倶楽部は会員制となっており、正会員と賛助会員から構成されています。

楽膳倶楽部の活動にご理解いただき、正会員または賛助会員として、ぜひ入会してご協力いただくことをお願いします。

◆ 正会員

法人の目的に賛同し、共に活動するために入会していただく方

個人 年会費 ￥1,000

* 正会員の方は、特定非営利活動法人としての定款にもとづき、年一回の総会に出席していただきます。

◆ 賛助会員

法人の目的に賛同し、賛助するために入会していただく方

個人 年会費 一口 ￥1,000 (一口以上)

団体 年会費 一口 ￥5,000 (一口以上)

申込先

特定非営利活動法人 **楽膳倶楽部**

〒179-0071

東京都練馬区旭町 1-31-4

☎/FAX 03-6915-6300

NPO法人
楽膳倶楽部

らくぜんくらぶ

〒179-0071

東京都練馬区旭町 1-31-4

☎/FAX 03-6915-6300

Eメール rakuzen@tokyo.nifty.jp



電車で
お越しの方は…

都営大江戸線
光が丘駅
A4 出口より
徒歩約 15 分

活動情報や季節の
レシピも満載！

ホームページ

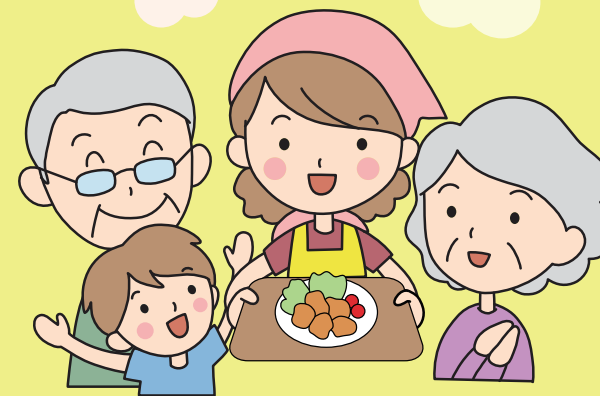
<http://www.rakuzenkurabu.jp>

イラスト：武内 桂子 デザイン：白玉社 令和4年6月改訂

NPO法人
楽膳倶楽部

らくぜんくらぶ

食でつなぐ
地域の絆



沿革

楽膳倶楽部は、光が丘地域で1998年に発足し、毎週のランチパーティーの開催を中心に活動してきましたが2006年9月に特定非営利活動法人(NPO)として新しくスタートしました。

趣旨

高齢者が自立して生活していくために必要な食のサポートをすることにより住み慣れた町、友人、住環境の中で暮らし続けることを目指します。

また、互助の仕組みが弱くなった地域の中で、子供世代、親世代とも食を通してつながりを持ち多世代の交流によって助け合える関係づくりを目指します。



相談情報ひろば らくぜん

地域交流、情報交換のできる居場所として多くの方が参加しています。

- ◆ 子ども食堂
- ◆ 歌の会
- ◆ 俳句の会
- ◆ シャンソン教室
- ◆ 男性料理教室、ママのための料理教室など地域の人々と楽しいイベントも

にぎやかな
夏祭り



多世代で協力
して餅つき

会食事業

◆ ランチパーティー

土曜日のお昼、一緒に食事をしながら、おしゃべりや軽い体操などで楽しい時間を過ごしませんか。



◆ みんなで晩ごはん

保育園のお迎え帰り、学校が終わってから、おいしいご飯でほっと一息。



みんなで
食べると
おいしいね!



終活プロジェクト

◆ エンディングノート記入セミナー

セミナー講師と一緒に記入していきます。記入することで安心して老後を送れます。家族に自分の気持ちを伝えることができます。



◆ 終活フェスタ

住み慣れた地域で暮らし続けるために地域にどんなシステムや支援団体があるのかを紹介しています。



らくぜんママ部

地域で助け合える仲間づくりを目指して、子育て世代が交流できるイベントをママたち自身で企画開催しています。お問合せはrakuzenmama@gmail.com



玄米工房 らくぜん

国産の玄米粉、きび砂糖、太白ごま油を使い、家族みんなで安心して食べられるお菓子を作っています。主力はしっとりふわふわのシフォンケーキです。



らくぜんマルシェ

食にかかわり続けてきた楽膳倶楽部のネットワークを生かし、安心安全な素材を使っている生産者さんをご紹介します。



らくぜんパパ部

同世代の子供を持つパパたちが、普段家庭で作れない、パパ好みの料理をみんなで作って会食しています。パパ目線の地域交流の場を目指しています。

