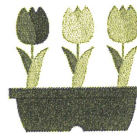


# すてっぷの利用について



◎すてっぷの交流室の利用と講座への参加には、登録が必要です。

◎見学については、職員へご相談ください。

## \*講座参加について\*

・申込みは前月の25日から受付を開始します。

・申込みの締め切りは講座開催日の8日前です。

・定員のある講座は先着順ではありません。

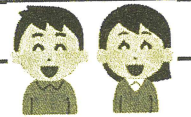
調整して、実施日の1週間前に決定連絡をします。

・講座の部屋に入る前に必ず、すてっぷで受付してください。

すべての講座に  
参加申込みが必要です

※個別の介助が必要な方は、ご家族かヘルパーさんと一緒にご参加下さい。  
※講座の参加対象は18歳以上です。高校生以下の方は個別にご相談下さい。

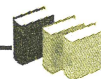
## ボランティア募集



すてっぷの講座の時に、職員のお手伝いをしていただける方を募集しています。

切手とテレホンカード(いずれも使用済みのみ)を集めています。

## 本の貸し出し



障がいのある方、ご家族、支援者を対象に本の貸し出しを行っています。

本の貸し出しには登録が必要です。貸し出しは1回1冊、期間は2週間です。

生活支援センターすてっぷ

(社会福祉法人武蔵野会 練馬区立光が丘障害者地域生活支援センター)

問合せ 〒179-0072 練馬区光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階

TEL 03-5997-7858 / FAX 03-5997-7857

メール hikaristep@waltz.ocn.ne.jp ホームページ http://nerimastep.ec-net.jp

利用時間 平日 午前9:00~午後8:00 / 土日 正午~午後8:00

休業日 毎週火曜日 祝日 年末年始(12/29~1/3)

第一月曜日午前中は、電話相談のみの利用になります。



ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください!

# すてっぷ通信

令和6年4月号

(2024年4月号)

3/25発行第197号

光が丘区民センター6階にある「生活支援センターすてっぷ」です。

生活支援センターすてっぷは練馬区にお住まいで障がいのある方の相談・交流の場です。

## さいがいようでんごんぼんたいけん 災害用伝言板体験クイズが、はじまります!

防災

すてっぷでは災害用伝言板を活用したクイズを、1年を通して行っています!

昨年度は5名の方が参加してくださいました!

今年も参加される方にポイントカードを配布します。

※操作方法は3ページです。わからないときは職員へお問い合わせください。

第1回目クイズ: 4月1日(月)

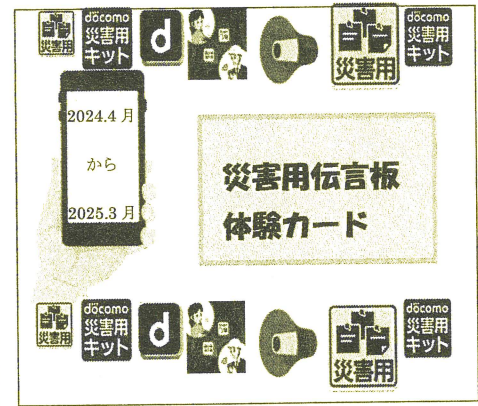
今年も楽しく参加しながら、自分や大事な人を守る

防災のスキルアップを図りましょう!

大きな災害が起きると、電話やメールが使えなくなります。

連絡手段として使えるのが、災害用伝言板です。

身近な人も使い方を知っておくと、いざという時に安心です。



## 東京都障害者総合美術展のお知らせ

東京都障害者総合美術展は、障がいのある方の芸術活動への参加をすすめ、作品の素晴らしさを、多くの人に知ってもらうことを目的にしています。

すてっぷでは、作品出展のお手伝いをいたします。出展できる作品は、絵画、写真、書、造形で、1人につき1点です。この機会に、作品を作ってみませんか?

詳しいおしらせは5月頃です



4月の講座予定表

講座参加には申込みが必要です  
03-5997-7858 くわしくは6ページ

月	火	水	木	金	土	日
1 午前中、 交流室は 利用できません	2 休み	3 毎月1日は 災害用伝言板 クイズの日 です♪	4	5	6 レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30	7 演劇 1:30~3:30
8 おんがく 音楽 5:00~6:00	9 休み	10	11	12 ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30	13 フラワー 2:00~3:30	14 ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00
15	16 休み	17	18	19 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	20 パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	21 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30
22	23 休み	24 おんがく 音楽 5:00~6:00 歌声ひろば 6:20~7:40	25	26	27 電子レンジ料理 レベルアップ料理 1:30~4:30 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	28 音楽WS (申込終了)
29 休み	30 休み				と・日の午前講座 に参加する方は 開始時間10分前 から入れます。	花の水やり 毎週日曜日 12:00~12:30 雨天中止

今月も感染症に配慮した内容、参加人数、活動時間に変更しています。

ご確認の上 お申し込みください。参加する方は、必ずマスクをつけてください。

★レッツエンジョイイングリッシュ(英語を楽しもう)★ 定員:なし  
『ゲーム・ダンス・簡単な会話』

★演劇★ 定員なし 『演技の基本になる動き~表現 活動を楽しもう~』  
※動きやすい服装で参加してください。

★音楽★ 定員: なし  
『手遊び歌やミュージックベルなどの楽器演奏で楽しもう♪』

★光がおか ば 定員:なし 『みんなで楽しくレクゲーム♪』  
※対象:ひとりでも参加できる方、企業や作業所で働いている方

★フラワー★ 定員:なし  
『すてっぷに飾るこいのぼりとお花のアレンジ♪』

★ヨガ★ 定員:各回6名 『心と身体を整えるヨーガ♪』  
持ち物:バスタオル1枚

★カラオケ★ 定員:各回4名  
※対象:店員とのやりとり等が難しく、カラオケ店を利用できない方

★パソコン★ 定員:各回5名  
※パソコンを使ってカード作りを楽しむ、初心者向けの講座です。

★レクリエーション★ 定員:6名 『ゲームを作って遊ぼう!』  
定員:なし 『ミニウォークラリー』  
※外出してクイズや遊びをします。

★歌声ひろば★ 定員:なし 『いろいろな歌をみんなで聴いて踊ろう♪』  
持ち物:自分の好きなCD

★電子レンジ料理★ 定員:6名 『ロールサンド弁当』  
★レベルアップ料理★ 定員:6名 『焼肉おにぎらず』  
※お天気がよければ、光が丘公園で食べます。  
持ち物:400円(材料費)、エプロン、三角巾、手拭きタオル

料理は同じ時間に同じ調理室で行います。  
作ったものは、持ち帰れません。  
※どちらも中止の可能性あり

※定員なしの講座の決定連絡はしません。申し込みをしたら、参加できます。

今月のお休みの講座:ポッチャ、マッサージ&スキンケア