

あてっぷ通信

れいわ めん がっごう
令和6年6月号

(2024年6月号)

はっこうだい
5/25発行第199号

ひかりがおかくみん かい せいかつしえん
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。

せいかつしえん ねりまく す しょう かた そうだん こうりゅう ば
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。

おながくかい すてっぷ音楽会

とも たの しゅみ おながく かのうせい だれ い い く きょうせいしゃかい
共に楽しめる趣味としての音楽の可能性や、誰もが生き生きと暮らせる共生社会の
あり方について考えてみませんか？今年は会場の皆さまと一緒に歌う時間もありま
す！皆さまのご来場をお待ちしております！

にちじ れいわ にち
日時：令和6年6月30日(日)

ごご じ ぶん ごご じ ぶん かいじょう ごご じ
午後1時30分～午後3時30分 (開場：午後1時)

ないよう だい ぶ しゅみ おながく
内容：第1部 趣味の音楽フェスタ♪

えんそう たいしょうごと えんそう かしょう がっしょう
：ピアノ演奏・大正琴の演奏、歌唱、合唱

だい ぶ
第2部 チームすてっぷアンサンブル♪

おながく はっぴょう えんそう がっしょう
：音楽ワークショップの発表、演奏、合唱

ばしょ ひかりがおかくみん かい たもくてき
場所：光が丘区民センター3階 多目的ホール

ていいん かんせんしょう はいりよ ねが
★定員はありません。感染症へのご配慮をお願いいたします。

といあわ せいかつしえん
問合せ：生活支援センターすてっぷ

でんわ ふあつくす
TEL 03 (5997) 7858 / FAX 03 (5997) 7857

もうしこ ふよう
申込みは不要です！

すてっぷからのお知らせ

ど がいちゅうくじょ へいしよ
6月1日(土)は害虫駆除のため、すてっぷは閉所となります

がいちゅうくじょ ひかりがおかくみん ぜんかんきゅうかん
害虫駆除のため光が丘区民センターは全館休館です。

やす
すてっぷもお休みです。



6月の講座予定表



講座参加には申込みが必要です

詳しくは最終ページ(6ページ)をご覧ください

月	火	水	木	金	土	日
土・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 土曜日 5:00~5:30 雨天中止			休み 害虫 駆除	
3 午前中の 交流室の 利用は できません。	4	5	6	7	8	9
					フラワー 10:30~12:00	音楽WS ※申込は終了
					ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00	
10	11	12	13	14	15	16
音楽 5:00~6:00	休み			光が丘 たまり場 6:30~7:30	パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45	マッサージ& スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~
					電子レンジ 1:30~2:30 レベルアップ料理 3:00~4:30 視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	
17	18	19	20	21	22	23
	休み			カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30	音楽WS ※申込は終了
					聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	
24	25	26	27	28	29	30
	休み	音楽 5:00~6:00			音楽WS ※申込は終了	すてっぷ 音楽会
		歌声 ひろば 6:20~7:40				詳しくは表紙

こんげつ かんせんしょう はいりょ ないよう さんかにんずう かつどうじかん へんこう
 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。
 かくにん うえ もう こ さんか かた かなら
 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。

★フラワー★ ていいん 定員：なし

『すてっぷの花壇にお花を植えよう♪』



★ヨガ★ ていいん かくかい めい 定員：各回 6名 『心と身体を整えるヨーガ♪』

もちもの バスタオル1枚 ※決定連絡は6/2(日)です



★音楽★ おんがく ていいん 定員：なし

『歌や楽器演奏、ダンスなどで音楽を楽しもう♪』



★光が丘たまり場★ ひかりがおか ば ていいん 定員：なし 『空き缶を使ったレクリエーションゲーム』

※対象：ひとりで参加できる方、企業や作業所で働いている方



★パソコン★ ていいん かくかい めい 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。



★電子レンジ料理★ でんし りょうり ていいん めい 定員：6名 『和風パスタ』

★レベルアップ料理★ りょうり ていいん めい 定員：6名 『キムチ冷麺と冷たい柚子茶』

もちもの 400円 (材料費)、エプロン、三角巾、手拭きタオル



★マッサージ&スキンケア★ ていいん かくかい めい 定員：各回 2名

※顔・頭・手の中から選んで10分 位のマッサージを受けたり、自分でも

肌のお手入れをおこないます。今までの「スキンケア」講座と同じ講師です。

もちもの タオル2枚



★カラオケ★ ていいん かくかい めい 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



★レッツエンジョイイングリッシュ(英語を楽しもう)★ えいご たの ていいん 定員：なし

『英語でゲーム・ダンス・簡単な会話を楽しもう♪』



★歌声ひろば★ うたごえ ていいん 定員：なし 『いろいろな歌をみんなで聴いて踊ろう♪』

もちもの 自分の好きなCD



※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：レクリエーション、ボッチャ

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。高校生以下の場合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!!