

あこね通信

ひかりがおかみん 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ぴ」です。
せいかつしえん 生活支援センターすてっぴ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。

熱中症に注意

- いつもと違う感じ・・・
 - ぐるぐる回っている感じや、ふわふわした感じがある(めまい)
 - 手足がしびれる
 - 吐きそうな感じがする
 - かつたるい
- があつたら、熱中症 かもしれません。
そんなときは・・・

水分をとり、涼しい場所で休みましょう。

近くの人に、たすけてもらいましょう。

すてっぴ音楽会

6月30日(日) 午後1時30分～3時30分 (午後1時開場)

- 第1部 趣味の音楽フェスタ♪ (ピアノ・大正琴の演奏、歌唱、合唱)
- 第2部 チームすてっぴアンサンブル♪ (音楽ワークショップの発表、演奏、合唱)

光が丘区民センター3階 多目的ホールにて
定員なし / 申し込み不要 / 入場無料

★詳細は、チラシやすてっぴ通信6月号をご覧ください。

すてっぴの利用について

- ◎すてっぴ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、すてっぴで受付してください。

- ※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

すてっぴの講座の時に、職員のお手伝いをしていただけたら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ぴ

しゃかいふくしほうじんむさしのかい 練馬区立光が丘障害者地域生活支援センター
問い合わせ 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!

7月の講座予定表

講座参加には申込みが必要ですが、申し込みは最終ページ(6ページ)をご覧ください

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
午前中、交差点は利用できません	休み	毎月1日は、災害用伝言板の日のクイズです♪	休み	花が丘 たまり場 6:30~7:30	フラワー 2:00~3:30	ヨガ
8	9	10	11	12	13	14
音楽 5:00~6:00	休み			カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	電子レンジ料理 1:30~2:30 レベラアップ料理 3:00~4:30	ヨガ
15	16	17	18	19	20	21
休み	休み			カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30
22	23	24	25	26	27	28
	休み	音楽 5:00~6:00 歌声ひろば 6:20~7:40			レツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	マッサージ & スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~
29	30	31				
	休み				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

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。

★フラワー★ 定員：なし 『夏まで飾れる♪七夕飾り☆』 ※7/4(木)まで申し込みを受け付けます。 持ち帰り：あり 持ち物：200円(参加費)、持ち帰り用袋	★音楽★ 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★ 定員：なし 『おもしろ・クイズ大会』 ※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	★電子レンジ料理★ 定員：6名 『冷やし肉うどん』 ★レベラアップ料理★ 定員：6名 『鶏ササミの親子丼と青汁』 持ち物：400円(材料費)、エプロン、三角巾、手拭きタオル	★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	★レクリエーション★ ①定員：6名 『キラキラする万華鏡を作ってみよう!』 ②定員：なし 『新聞紙を使ったみんなで楽しむレクゲーム!』	★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	★レツエンジョイイングリッシュ(英語を楽しもう)★ 定員：なし 『英語でゲーム・ダンス・簡単な会話をしよう♪』	★マッサージ&スキンケア★ 定員：各回2名 持ち物：タオル2枚 ※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。
--------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

※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：パソコン、ポッチャ