

# あてっぷ通信

れいわ ん がつごう  
令和7年3月号

(2025年3月号)

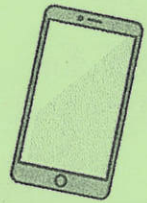
はっこうだい  
2/25発行第208号

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 かつた 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。

## ★スマホ勉強会★

こんかい べんきょうかい ほんだ さいがいようでんごんばん  
今回の勉強会は2本立てです。災害用伝言板と、オンラインアンケート  
(ロゴフォーム)の使い方を楽しく学んでみませんか。



にちじ れいわ ごと じ ぶん  
日時：令和7年3月22日(土)午後2時～3時30分

たいしょう つか ひと  
対象：スマートフォンを使っている人

ていいん もう こ ひつよう  
※定員はありませんが、お申し込みが必要です。



### ①災害用伝言板の使い方を確認しよう★

あした おお さいがい お さいがいじ つうわ  
明日、大きな災害が起きるかもしれません。災害時は、通話やメールなどの  
れんらくしゅだん つか かぞく みちか ひと れんらく と あ  
連絡手段はほぼ使えなくなります。家族などの身近な人と連絡が取り合え  
よう、災害用伝言板の使い方を身に付けましょう！



### ②オンラインアンケート(ロゴフォーム)を使ってみよう★

ねりまく くみん いけん ぼしゅう もう こ  
練馬区では、オンラインで区民の意見を募集したり、イベントの申し込み  
うけつけ ふ とき  
受付をすることが増えています。いざという時のために、ロゴフォームの  
つか かつた たいけん かんかく たの まな ないよう  
使い方を体験してみませんか。ゲーム感覚で楽しく学べる内容です。

みな さんか ま  
★皆様のご参加をお待ちしています！

## おんがく さんかしゃ ぼしゅう 音楽ワークショップ 参加者募集



はじ おんがく さんかしゃ にち ぼしゅう  
1月から始まる音楽ワークショップの参加者を、3月2日(日)まで募集しています！

しょうさい つうしん ごう らん と あ  
詳細は、すてっぷ通信2月号またはチラシをご覧ください。



3月の講座予定表









講座参加には申込みが必要です

くわしくは最終ページ(6ページ)をご覧ください

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
				<p>まいつきにち 毎月1日は さいがいようでんこんばん 災害用伝言板 クイズの日です</p>	<p>1 </p> <p>レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30</p>	<p>2</p> <p>ミュージックベル 体験会 </p> <p>2:00~3:30 申込みは終了して います</p>
<p>3</p> <p>ごぜんちゆう 午前中、 こうりゆうし 交流室は りよう 利用できません</p>	<p>4</p> <p>やす 休み</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8 </p> <p>フラワー 2:00~3:30</p>	<p>9</p> <p>ヨガ</p> <p>①1:30~2:30 ②3:00~4:00</p>
<p>10</p> <p>おんがく 音楽 5:00~6:00</p>	<p>11</p> <p>やす 休み</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p> <p>ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30</p>	<p>15 </p> <p>でんし 電子レンジ料理 1:30~2:30 レベルアップ料理 3:00~4:30</p> <p>しかくしゆう 視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00</p>	<p>16</p> <p>レクリエーション</p> <p>①10:00~11:30 ②1:30~3:30</p>
<p>17</p>	<p>18</p> <p>やす 休み</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>やす 休み</p>	<p>21</p>	<p>22 </p> <p>スマホ勉強会 2:00~3:30 詳しくは表紙です</p> <p>ちようかくしゆう 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00</p>	<p>23</p> <p>マッサージ &amp; スキンケア</p> <p>①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~</p>
<p>24</p>	<p>25</p> <p>やす 休み</p>	<p>26</p> <p>おんがく 音楽 5:00~6:00</p> <p>うたごえ 歌声ひろば 6:20~7:40</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35</p>	<p>29 </p> <p>ホリデーミュージック ①2:00~ ②3:20~</p>	<p>30</p> <p>えんげき 演劇 1:30~3:30</p>
<p>31</p>			<p>ど 土・日の午前講座に ごぜんちゆうぎ 参加する方は かた 開始時間10分前 かいしじかん から入れます。</p>	<p> はな 花の水やり みず まいしゆう 毎週土曜日 12:00~12:30 うてん 雨天中止</p>		

りょうり こうざいがい こうざ かくじ はんだん  
 料理講座以外の講座のマスクは、各自の判断になります。

<p>★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          『英語でゲーム・ダンス・簡単な会話を楽しもう♪』</p>	
<p>★フラワー★ 定員：なし 『生花を使った春のアレンジ♪』 (すてっぷに飾ります)          参加費：なし ※申し込み締切は3月6日です</p>	
<p>★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</p>	
<p>★音楽★ 定員：なし 『ミュージックベル・トライアングル・マラカス・・・          好きな楽器を選んで演奏しよう♪♪ 歌やダンスを楽しもう(^^)♪』</p>	
<p>★光が丘たまり場★ 定員：なし 『みんなで歌のクイズを楽しもう♪』          ※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</p>	
<p>★電子レンジ料理★ 定員：6名 『菜の花のパスタ』          ★レベルアップ料理★ 定員：6名 『キツネどんぶりと黒豆茶』          持ち物：400円(材料費)、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル</p>	
<p>★レクリエーション★ ①定員：6名 『フェルトで作るお花のマグネット☆』          ②定員：なし 『アニメの曲でレクダンスを踊ろう♪』</p>	
<p>★マッサージ&amp;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</p>	
<p>★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など</p>	
<p>★カラオケ★ 定員：各回5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</p>	
<p>★ホリデーミュージック★ 定員：なし          『土日も楽器演奏・歌・ダンスを楽しみませんか♪』</p>	
<p>★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～』          ※令和7年度の演劇ワークショップに参加希望の方は演劇講座に参加して下さい。          令和7年度の演劇の内容を考えます。</p>	

※定員なしの講座の決定連絡はしません。申込みをしたら、参加できます。

今月のお休みの講座：パソコン、ポッチャ

さいがいじ たいおう  
災害時の対応について

ひなんばしょ なつ くもしょうがっこう  
すてっぶの避難場所は、夏の雲小学校です

さいがいじ りよう かた あんぴかくにん いただ  
すてっぶでは、災害時にすてっぶを利用している方の安否確認をスムーズにして頂けるよう  
さいがいようでんごんばん かつよう  
「災害用伝言板サービス」を活用しています。

さいがいじ しんど じゃくいじょう じしんなど さいがい ひさい とき  
災害時…震度5弱以上の地震等の災害で、すてっぶが被災した時

さいがいようでんごんばん そうさほうほう  
【災害用伝言板の操作方法】

- ① インターネットまたはスマホや携帯電話のアプリで、「災害用伝言板」を開く
- ② あんぴ かくにん 安否の確認 または かくにん 確認 お を押す
- ③ 電話番号欄にすてっぶの連絡先 08034689048 を入力 → けんさく 検索 お を押す
- ④ 見たい日付を押す → 伝言を確認 → すてっぶの状況が確認できます

こうざしょうかい  
講座紹介～マッサージ&スキンケア

「マッサージ&スキンケア講座」は①パック②マッサージの2段階で行っています。  
 パックは希望者のみ、手か顔を自分でパックします。パックの方法は講師が説明をしてくれるので安心して下さい。(^^) ②マッサージは、あたま 頭・かお 顔・て 手の中から1つを選んで10分間、講師にマッサージしてもらいます。自分でマッサージする方法を教わることもできます。各回2名のゆったりした雰囲気、性別を問わず参加していただけます。  
 今回は講座に参加した方に感想をいただきました。



あたま きもち  
頭のマッサージが気持ちいい♡♡  
 び めぎ べんきょう  
美に目覚めました♪勉強になりました。

しゅわつうやくせっちび  
手話通訳設置日

- すてっぶ：第1・第3木曜日 ごぜん じ ごご じ しょうご じ きゅうけい  
午前10時～午後5時 (正午から1時まで休憩)
- さくら：第2・第4金曜日 ごぜん じ ごご じ しょうご じ きゅうけい  
午前10時～午後5時 (正午から1時まで休憩)
- きらら：毎週土曜日または日曜日 つき ようびこうたい ごご じ じ  
※月ごとに曜日交代 午後1時～4時
- ういんぐ：毎週土曜日または日曜日 つき ようびこうたい ごご じ じ  
※月ごとに曜日交代 午後1時～4時



# 3月のピアカウンセリング



## ❤️ 肢体不自由ピアカウンセリング

日時：しばらくお休みします。再開時期は通信でお知らせします。

## ❤️ 視覚障がいピアカウンセリング

日時：3月15日（土）午後2時～4時

カウンセラー：まとの 的野 せきろう 碩郎 さん  
ねりまくしかくしょうがいしゃふくしきょうかい  
(練馬区視覚障害者福祉協会)

## ❤️ 聴覚障がいピアカウンセリング

日時：3月22日（土）午後2時～4時

カウンセラー：めぐろ 目黒 かずこ 和子 さん  
ねりまくちょうかくしょうがいしゃきょうかい  
(練馬区聴覚障害者協会)

### 当事者相談について

練馬区では障がいのある当事者やご家族にご協力いただき、身体障害者、知的

障害者および精神障害者相談員による当事者相談を行っています。

「障害者福祉のしおり」に記載されている地区担当の相談員に直接電話相談をすることもできますが、すてっぷで調整してご紹介することもできます。

希望される方はお問い合わせください。



## 感染対策について

新型コロナウイルスは、インフルエンザと同じ分類（5類感染症）

に位置づけが変更されました。感染対策は、それぞれの判断になります。

体調管理、その場に応じたマスクの着用、咳エチケットの実施など、感染症対策を行いましょう。

すてっぷでは来所された全員の方に石鹸での手洗い・アルコール消毒の

ご協力をお願いしています。

## すてっぷからのおねがい



交流室の一部を平日の午前9時～午後3時まで、  
相談室として利用しています。ご協力をお願いします。

