

あてっぷ通信

れいわ ん がつごう
令和7年6月号

(2025年6月号)

はっこうだい 5/25発行第211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。

おんがくかい すてっぷ音楽会♪

とも たの しゅみ おんがく かもうせい 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
かた かんが ことし かいじょう みな いっしょ うた じかん
あり方について考えてみませんか？今年も会場の皆さまと一緒に歌う時間もあります！
みな らいじょう ま
皆さまのご来場をお待ちしています！

にちじ れいわ にち
日時：令和7年6月29日(日)

ごご じ ぶん じ ぶん かいじょう ごご じ
午後1時30分～3時40分 (開場：午後1時)

ないよう だい ぶ しゅみ おんがく
内容：第1部 趣味の音楽フェスタ♪

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



だい ぶ
第2部 チームすてっぷアンサンブル♪

おんがく はっぴよう 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。

もうしこ ふよう
申込みは不要です！

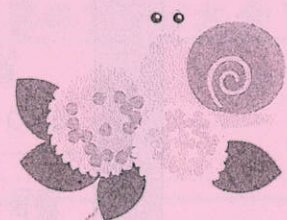
し すてっぷからのお知らせ

★6月7日(土)は、すてっぷはお休みです。

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。

ねっちゅうしょうけいかい はつれいじ こうざ ないよう へんこう
★熱中症警戒アラート発令時は、講座の内容を変更することがあります。

あつ きび ひ れいぼう へや やす
暑さが厳しい日は、冷房のきいた部屋で休みましょう。



しゃかいふくしほうじんむさしのかいねりまくりつひかりがおかしやうがいしゃちいきせいかつしえん
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



6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

月	火	水	木	金	土	日
					1日は 災害用伝言板 クイズの日	1 プレ演劇WS ※申込は5月号で 終了しました
2 午前中の 交流室の 利用は できません。	3 休み	4 	5	6 	7 休み 害虫駆除	8 レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30
9 おんがく 音楽 5:00~6:00	10 休み	11	12	13 ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30	14 レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30	15 おんがく 音楽WS ※申込は終了
16	17 休み	18	19	20	21 パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 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	22 マッサージ& スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~
23	24 休み	25 おんがく 音楽 5:00~6:00 歌声ひろば 6:20~7:40	26	27 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	28 おんがく 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	29 すてっぷ おんがくかい 音楽会 詳しくは表紙
30				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	

りょうり こうざいかい 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

★レクリエーション★ ①定員：6名『かわいいガムテープバッグを作ろう♪』



②定員：なし『風船を使ったレクゲームで遊ぼう!』



★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(^^♪』



★光が丘たまり場★ 定員：なし『ボールを使ったレクゲームを楽しもう!』

※対象：ひとりて参加できる方、企業や作業所で働いている方



★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・簡単な会話をしよう♪』



★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。



★電子レンジ料理★ 定員：6名『冷しゃぶうどん』



★レベルアップ料理★ 定員：6名『レタスとトマトで食べる冷たいスパゲッティ』

持ち物：400円(材料費)、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル



★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。



★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



★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

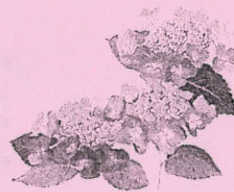


※定員なしの講座の決定連絡はしません。申込みをしたら、参加できます。

今月のお休みの講座：ポッチャ、フラワー、ヨガ、演劇

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。
- 定員のある講座の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

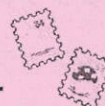
- ※個別の介助が必要な方は、ご家族かヘルパーさんと一緒にご参加下さい。
- ※講座の参加対象は18歳以上です。高校生以下の場合は個別にご相談下さい。

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（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！



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
すてっぷの避難場所は、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
すてっぷでは、災害時にすてっぷ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、すてっぷが被災した時

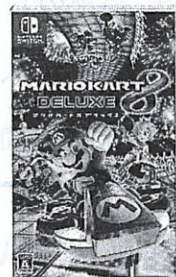
さいがいようでんごんばん そうさほうほう 【災害用伝言板の操作方法】

- 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 を押す
- ③ でんわばんごうらん れんらくさき 08034689048 にゅうりよく けんさく お
電話番号欄にすてっぷの連絡先 08034689048 を入力 → 検索 を押す
- ④ み ひづけ お でんごん かくにん じょうきょう かくにん
見たい日付を押す → 伝言を確認 → すてっぷの状況が確認できます

にんてんどう はい 任天堂スイッチ入りました

マリオカートデラックス

たいこ たつじん 太鼓の達人



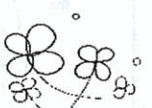
つか ひと しょくいん こえ
使いたい人は職員に声を
かけてくださいね



せかい たいぜん 世界のアソビ大全51

しゅわつうやくせっちび 手話通訳設置日

- すてっぷ： だい だい もくようび
第1・第3木曜日
 - さくら： だい だい きんようび
第2・第4金曜日
 - きらら： まいしゅうどうようび にちようび
毎週土曜日または日曜日
 - ういんぐ： まいしゅうどうようび にちようび
毎週土曜日または日曜日
- 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)
- 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)
- 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
- 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



6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：6月21日（土）午後2時～4時

カウンセラー：的野 碩郎 さん
（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：6月28日（土）午後2時～4時

カウンセラー：目黒 和子 さん
（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。

