

あてっぷ通信

れいわ ねん がつごう
令和7年10月号

(2025年10月号)

はっこうだい ころ
9/25発行第215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。

★第13回 すてっぷ演劇公演★

しょう ひと ひと とも れんしゅう かさ えんげき こうえん おこな
障がいのある人となない人が共に練習を重ねてきた演劇の公演を行います。

タイトル「みんなのラジオ」



にち じ
日時：令和7年11月2日（日）

じょうえん じ かん ぶんぐらい
上演時間40分 位

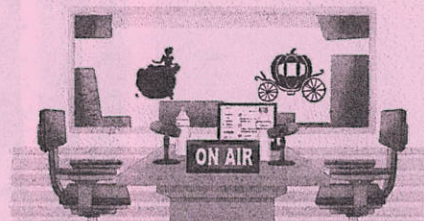
ご ご じ かいえん かいじょう じ ぶん
① 午後1時開演（開場 12時30分）

ご ご じ かいえん かいじょう じ ぶん
② 午後3時開演（開場 2時30分）

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

もう こ ふよう にゅうじょうおりよう
♪ 申し込み不要 ♪ 入場無料

しょうさい つぎ つうしん がつごう し
☺ 詳細は、次のすてっぷ通信11月号でお知らせします。



★光が丘地区祭オープンイベント★

ちくさい しょう ひと ひと さんか かいさい
地区祭にて、障がいのある人もない人も、どなたでも参加できるイベントを開催します！

★10月11日（土）午後1時30分～3時30分（最終受付 3時）先着20名

フラワー『ドライフラワーとスパイスのオリジナルポプリ♪』

あ よやく さんか りようしゃ じぜん せき よやく
※空いていれば予約なしで参加できますが、すてっぷ利用者は事前に席の予約ができます。

じ ぶん じ じ ぶん きぼう じかん し
① 1時30分 ② 2時 ③ 2時30分 ご希望の時間をお知らせください。

★10月12日（日）午後1時30分～4時

い す すわ たの
ヨガ『椅子に座ってヨガを楽しもう♪』

じかんない すこ さんか きがる
時間内であれば、いつでも、少しでも参加できます。お気軽にどうぞ♪



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



10月の講座予定表



こうざさんか 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
		1 まいつき にち 毎月1日は さいがいようでんごんぼん 災害用伝言板 クイズの日です♪ 	2	3 ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30	4 えんげき 演劇WS もうしこみ しゅうりょう (申込は終了)	5 ポッチャ 1:30~3:00
6 ごぜんちゅう 午前中、 こうりゅうしつ 交流室は りよう 利用できません おんがく 音楽 5:00~6:00	7 やす 休み	8	9 	10	11 フラワー 1:30~3:30 10/11・12 ひかりがおか ちく さい 光が丘地区祭 	12 ヨガ 1:30~4:00
13 やす 休み	14 やす 休み	15 	16	17	18 パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 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 しかくししょう 視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	19 えんげき 演劇WS もうしこみ しゅうりょう (申込は終了) 
20 	21 やす 休み	22 おんがく 音楽 5:00~6:00  うたごえ 歌声ひろば 6:20~7:40	23	24 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	25 レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30 ちやうかくししょう 聴覚 障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	26 マッサージ & スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~
27 	28 やす 休み	29	30	31 	と 土・日 の午前講座に さんか 参加する方は かいしじかん 開始時間10分前 はい から入れます。	はな みず 花の水やり まいしゅう とうび 毎週 土曜日 5:00~5:30 ※雨天中止

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

★光が丘たまり場★ ※対象：ひとりで参加できる方、	定員：なし 『スポーツの秋を楽しもう！1分間ゲーム運動会』 企業や作業所で働いている方	『スポーツの秋を楽しもう！1分間ゲーム運動会』 
★ボッチャ★ ※動きやすい服装で参加して下さい	定員：なし『感染対策をしながら、ボッチャを楽しもう♪』 ～自分だけのオリジナルポップリを作ろう～	『感染対策をしながら、ボッチャを楽しもう♪』 
★音楽★ 好きな楽器を選んで演奏しよう♪♪	定員：なし『ミュージックベル・トライアングル・マラカス・・・ 歌やダンスを楽しもう(^^)♪』	『ミュージックベル・トライアングル・マラカス・・・ 歌やダンスを楽しもう(^^)♪』 
★フラワー★ 持帰り：あり	定員：なし『ドライフラワーとスパイスのポップリ ～自分だけのオリジナルポップリを作ろう～』	『ドライフラワーとスパイスのポップリ ～自分だけのオリジナルポップリを作ろう～』 
★ヨガ★	定員：なし『椅子に座ってヨガを楽しもう♪』	『椅子に座ってヨガを楽しもう♪』 フラワーとヨガは ひょうしよ 表紙を読んでください 
★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み、初心者向けの講座です。	『カード作りを楽しみ、初心者向けの講座です。』 
★電子レンジ料理★	定員：6名『ロコモコ丼』	『ロコモコ丼』 
★レベルアップ料理★ 持ち物：400円（材料費）、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル	定員：6名『サツマイモご飯と生姜焼き』	『サツマイモご飯と生姜焼き』 
★歌声ひろば★ 持ち物：自分の好きなCDなど	定員：なし『いろいろな歌をみんなで聴いて踊ろう♪』	『いろいろな歌をみんなで聴いて踊ろう♪』 
★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	『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)★ 『英語でゲーム・ダンス・簡単な会話を楽しもう♪』	定員：なし	『英語でゲーム・ダンス・簡単な会話を楽しもう♪』 
★マッサージ&スキンケア★ ※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。	定員：各回 2名 持ち物：タオル2枚	『タオル2枚』 

※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：レクリエーション

※ワークショップの申込は5月号で締め切っています。

10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：10月18日（土）午後2時～4時

カウンセラー：的野 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：10月25日（土）午後2時～4時

カウンセラー：城戸 秀福 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）



の位置づけです。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。



さいがいじ たいおう 災害時の対応について

ひなんばしよ 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「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】

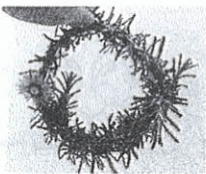
- ① インターネットまたはスマホや携帯電話のアプリで、「災害用伝言板」を開く
- ② あんぴ かくにん 安否の確認 または かくにん 確認 を押す
- ③ 電話番号欄にすてっぷの連絡先 08034689048 を入力 → けんさく 検索 を押す
- ④ み ひづけ お 見たい日付を押す → でんごん かくにん 伝言を確認 → じょうきよう かくにん すてっぷの状況が確認できます

こうざしょうかい こうざ こうざ 講座紹介 ～フラワー講座、ヨガ講座～

かだん そだ
花壇で育てたローズ
マリーでリース製作★

【フラワー講座】

ドライフラワーと貝殻の
アレンジメント♪



さいせいき
バラ最盛期には
ローズガーデン散策♪



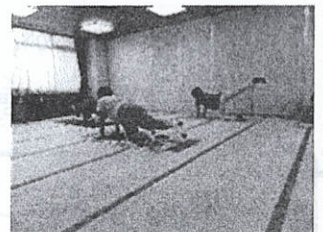
みんな
皆で1つのアレンジ★



【ヨガ講座】

こうし
ヨガ講師のポーズを

がんば
頑張っています。



ふくらはぎを
もみながら

さいがい はなし
災害の話を
しています

しゅわつうやくせっちび 手話通訳設置日

- すてっぷ：第1・第3木曜日
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
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
※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
※月ごとに曜日交代 午後1時～4時