

あてっぷ通信

れいわ めん がっごう
令和8年2月号

(2026年2月号)
はっこうだい
1/25発行第219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。

たの おんがく さんかしゃほしゅう ミュージックベルを楽しもう!! ~音楽ワークショップ 参加者募集~

おんがく しょう かか おんがく とお さまざま ひと
「音楽ワークショップ」は障がいのあるなしに関わらず、音楽を通して様々な人が
たの こうりゅう さんかしゃぜんいん おんがく つく あ
楽しく交流しながら、参加者全員で1つの音楽を作り上げるプログラムです♪

ないよう つか さんかしゃぜんいん きょく えんそう
内容：ミュージックベルを使って参加者全員で2~3曲を演奏します。
かい れんしゅう きかい もう さいご きゃくさま まね おんがくかい はっぴよう
7回の練習の機会を設け、最後にお客様を招いた音楽会で発表します。

はっぴようび ち しょうさい みてい
発表日：令和8年6月28日(日) ※詳細は未定です

ばしよ 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



さんかたいしょう すべ にってい さんか かた むずか ばあい そうだん
参加対象：全ての日程に参加できる方(難しい場合はご相談ください)

れんしゅうび にち ど
練習日 [4月] 12日(日)・18日(土)
ど にち ど
[5月] 2日(土)・17日(日)・30日(土)
にち ど
[6月] 14日(日)・27日(土)
にち ごぜんちゅう
28日(日) ※午前中~(リハーサルあり)



れんしゅうじかん ごご じ じ ぶん なか じかん じかんはん
練習時間 午後2時~4時30分 の中の1時間~1時間半

ど いこう かくてい じかん し
※3月21日(土)以降に、確定した時間をお知らせします。

こうし おんがくこうざこうし ながしま じゅん し ながしま みな し
講師：すてっぷ音楽講座講師 長島 潤氏・長島 実奈氏

たいけんかい ミュージックベル体験会♪

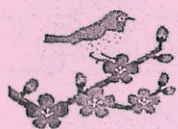
はじ かた
♪ワークショップが初めての方は、
たいけんかい さんか すす
まずは体験会への参加をお勧めしています。

な かた たいけん さいご さんかしゃぜんいん きょくえんそう
ミュージックベルの鳴らし方を体験し、最後に参加者全員で1~2曲演奏します♪

きょうみ かた はじ かた さんか けいけんしゃ
ミュージックベルに興味がある方、初めての方、ぜひご参加ください!経験者もOKです♪

にちじ ち ごご じ じ ぶん じぜん もうしこ ひつよう
日時：令和8年3月1日(日) 午後2時~3時30分 ※事前のお申込みが必要です

ばしよ ひかりがおかくみん かい しゅうかいしつ もうしこみしめきり ど
場所：光が丘区民センター5階 集会室 申込締切：2月21日(土)



2月の講座予定表

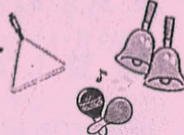


こうざさんか もうしこ ひつよう
講座参加には申込みが必要です

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
ど 土・日の午前講座に参加 する方は かいし じかん 開始時間10分前 から入れます。						1 まいつき 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 ごぜんちゅう 午前中、 こう りゆうしつ 交流室は りよう 利用できません	3 やす 休み 	4 	5	6	7 フラワー 2:00~3:30	8 ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00
9 おんがく 音楽 5:00~6:00 	10 やす 休み	11 やす 休み	12	13 ひかりがおか 光が丘 たまりば 6:30~7:30	14 でんし りようり 電子レンジ料理 1:30~2:30 レベルアップ料理 3:00~4:30 しだいふじゆう 肢体不自由 ピアカウンセリング 2:00~4:00 	15 ボッチャ 1:30~3:00
16 	17 やす 休み	18 	19	20	21 パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 しかくしょう 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 やす 休み	24 やす 休み	25 おんがく 音楽 5:00~6:00 うたごえ 歌声ひろば 6:20~7:40	26	27 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	28 ちょうかく しょう 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00 	

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

★フラワー★	ていいん 定員：なし	しめきり 締切：2/4	
『すてっぷにお花のフोटスポットを作ろう♪～バレンタインバージョン～』			
★ヨガ★	ていいん 定員：なし	つか 『イスを使ったヨーガ♪』	
も もの 持ち物：なし			
★音楽★	ていいん 定員：なし	『ミュージックベル・トライアングル・マラカス・・・』	
す がっき えら えんそう うた たの 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★	ていいん 定員：なし	じんと からだうご 『陣取り&ビンゴボッチャで体を動かそう!』	
たいしょう さんか かた きぎょう さぎょうじよ はたら かた ※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★	ていいん りょうり 定員：6名	めい ずし 『ちらし寿司』	
★レベルアップ料理★	ていいん りょうり 定員：6名	めい たまご どん 『卵とじカツ丼』	
も もの えん ざいりょうひ さんかくきん てふ 持ち物：400円（材料費）、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル			
★ボッチャ★	ていいん 定員：なし	かんせんたいさく たの 『感染対策をしながら、ボッチャを楽しもう♪』	
うご ふくそう さんか くだ ※動きやすい服装で参加して下さい			
★パソコン★	ていいん かくかい めい 定員：各回 5名	つか づく たの しょしんしゃ お こうざ ※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。	
★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	も もの 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 はだ てい 肌のお手入れをおこないます。			
★歌声ひろば★	ていいん 定員：なし	うた き おど 『いろいろな歌をみんなで聴いて踊ろう♪』	
も もの じぶん す 持ち物：自分の好きなCDなど			
★カラオケ★	ていいん かくかい めい 定員：各回 5名	たいしょう てんいん など おずか てん りょう かた ※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	

こんげつ やす こうざ えんげき
(今) 今月のお休みの講座：イングリッシュ・演劇・レクリエーション

ていいん こうざ けっていれんらく もうしこ さんか
※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。

りょうり こべつ さくひん つく こうざ ばあい ちこく さんか
※料理 や個別の作品を作る講座の場合、遅刻をしたら参加できないこともあります。

りよう 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。

こうざさんか *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。

こうざ
すべての講座に
さんかもうしこ ひつよう
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。

ぼしゅう 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。

ほん か だ 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。

せいかつしえん
生活支援センターすてっぷ

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)

といあわ 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
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>

りようじかん へいじつ ごぜん ごご どにち しょうご ごご
利用時間 平日 午前9:00~午後8:00 /土日 正午~午後8:00

きゅうぎょうび まいしゅうかようび しゅくじつ ねんまつねんし
休業日 毎週火曜日 祝日 年末年始(12/29~1/3)

だいいちげつようびごぜんちゅう でんわそうだん りよう
第一月曜日午前中は、電話相談のみの利用になります。



ふめい てん きがる と あ
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
さいがいようでんごんばん かつよう
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 じゃくいじよう 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 を入力 → けんさく 検索 を押す
- ④ み ひづけ お でんごん かくにん じようきよう 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

かいさい たまりばプレミアム開催！

ねりまく す しょう かた たいしょう こうりゅう
練馬区にお住まいの 障 がいのある方を 対 象とした交 流 イベントです。



にちじ ど ごご じ ぶん ごご じ ぶんかいじよう
○日時：令和8年 2月28日(土) 午後2時～4時30分(午後1時30分開場)

ばしよ 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

ないよう こうりゅう ちゃかい よてい はたら かた はっぴよう
○内容：交 流 レクリエーションゲーム、お茶会(予定)、働 いている方の発表

こうし あらい あつこ こうざこうし
○講師：新井 敦子 さん(すてっぷレクリエーション講座講師)

たいしょう さいいじよう こうりゅう かた ひとり さんか かた
○対 象：①18歳以上で、みんなと交 流 したい方、1人で参加できる方

こうとうぶ ねんせい こうりゅう かた そつぎようご ひとり さんか かた
② 高等部3年生で、みんなと交 流 したい方、卒業後は1人で参加できる方

こうとうぶ ねんせい ほごしゃ つきそ ねが
※高等部3年生は、保護者の付添いをお願いします。

はたら きようみ かた
③「働 く」に興味がある方

もうしこ しめきり げつ
申込み締切：2月23日(月)

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
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

2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：2月14日（土）午後2時～4時

カウンセラー：大江 峻太 さん
 （ナイスデイサポート ピア相談員）

❤️ 視覚障がいピアカウンセリング
 日時：2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：2月28日（土）午後2時～4時

カウンセラー：関口 方子 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）



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、その場に合ったマスクの着用、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。

