

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 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。

じしん まも 地震から、いのちを守る！



ひがしにほん だいしんさい お
2011年3月に東日本で大震災が起きました。

ご かくち おお じしん はっせい だいじしん お
その後も、各地で大きな地震が発生しています。大地震はいつ起こるかわかりません。

だいじしん お とき まも ひつよう おぼ
大地震が起きた時に、いのちを守るために必要なことを覚えておきましょう

じしん はっせい しゅんかん 地震が発生した、その瞬間…

① み まも → テーブルの下にもぐる、あたま まも
頭を守る

② つかまる → こてい
固定されたものにつかまる

③ きけん はな → たお お ちゅうい
危険から離れる → 倒れたり、落ちてくるものに注意



ゆ お つ 揺れがおさまったら… まず落ち着いて！

① ケガに注意 → まわ あんぜん かくにん ちゅうい うご
周りの安全をよく確認してから注意して動きましょう。

② ひのしまつ → お つ ひ け
火の始末 → 落ち着いて火を消しましょう。

③ でぐち かくほ → に げんかん あ
出口の確保 → 逃げる事ができるように玄関やドアを開けましょう。



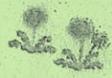
おんがく さんかしゃ ぼしゅう 音楽ワークショップ 参加者募集♪

はじ おんがく さんかしゃ にち ぼしゅう
4月から始まる音楽ワークショップの参加者を、3月1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いただくか、お問い合わせください。



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>毎月1日は さいがいようでんごんぱん 災害用伝言板 クイズの日です</p>						<p>1</p> <p>ミュージックベル たいけんかい 体験会</p> <p>2:00~3:30</p> <p>もうしこ 申し込みは終了しています</p>
						<p>2</p> <p>ごぜんちゆう 午前中、 こうりゆうしつ 交流室は りよう 利用できません</p>
<p>9</p> <p>おんがく 音楽 5:00~6:00</p>	<p>10</p> <p>やす 休み</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30</p>	<p>14</p> <p>フラワー 2:00~3:30</p> <p>したいんじゆう 肢体不自由 ピアカウンセリング 2:00~4:00</p>	<p>15</p> <p>レクリエーション</p> <p>①10:00~11:30 ②1:30~3:30</p>
<p>16</p>	<p>17</p> <p>やす 休み</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>やす 休み</p>	<p>21</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>しかくしょう 視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00</p>	<p>22</p> <p>えんげき 演劇 1:30~3:30</p>
<p>23</p>	<p>24</p> <p>やす 休み</p>	<p>25</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>26</p>	<p>27</p> <p>カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35</p>	<p>28</p> <p>レッツエンジョイ イングリッシュ 1:30~3:30</p> <p>ちようかくしょう 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00</p>	<p>29</p> <p>マッサージ & スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~</p>
<p>30</p>	<p>31</p> <p>やす 休み</p>	<p>ど 土・日の午前講座に さんか 参加する方は かいじじかん 開始時間10分前 から入れます。</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>★ボッチャ★ 定員：なし 『感染対策をしながら、ボッチャを楽しもう♪』 ※動きやすい服装で参加して下さい</p>	
<p>★ヨガ★ 定員：なし 『心と身体を整えるヨーガ♪』 椅子に座って行います 持ち物：なし</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 『歌遊び&レクダンスで体を動かそう!』 ※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>★フラワー★ 定員：なし 締切：3/8 材料費：500円 持ち帰りあり 『テラリウムを作ろう♪』 (すてっぷに見本があります)</p>	
<p>★レクリエーション★ ①定員：6名 『紙コップで作る小物入れ』 ②定員なし 『いろいろな曲でレクダンスを踊ろう!』</p>	
<p>★電子レンジ料理★ 定員：6名 『アサリと春野菜のパスタ』 ★レベルアップ料理★ 定員：6名 『お好み焼き』 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>★演劇★ 定員：なし ワークショップ準備講座 詳しいことは3ページです 令和8年度の演劇・映像ワークショップの準備をします。 ワークショップに参加したい人はこの講座に必ず参加してください。</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>★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>★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。</p>	

📅 今月のお休みの講座：パソコン

※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。

※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。



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。

きって しょうず
切手 (使用済みのみ)

あつ
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。

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ょ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 ねりまくひかりがおか ひかりがおかくみん かい
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 てんわそうだん 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
 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 お
確認 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 お
検索 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

えんげき
演劇ワークショップのお知らせ



れいわ ねんど えんげき えいぞう ちょうせん
 令和8年度の演劇ワークショップは『映像づくり』に挑戦します。

えんげきこうざ じゅんぴこうざ おこな
 3月、4月の演劇講座でワークショップ準備講座を行います。

れいわ ねんど さんか ひと じゅんぴこうざ
 そのため、令和8年度のワークショップに参加したい人は、ワークショップ準備講座に
 かなら さんか
 必ず参加してください。

にっぺい
<ワークショップの日程>

6月7日(日)・7月4日(土)・7月18日(土)・8月2日(日)・8月16日(日)

9月6日(日)・9月20日(日)・10月4日(日)・10月17日(土)・11月1日(日)

じかんたい ごご よてい
 時間帯は午後を予定しています。

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



したいふじゆう
♥ 肢体不自由ピアカウンセリング
にちじ ど ごご じ じ
日時：3月14日（土）午後2時～4時

おおえ りょうた
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)

しかくしょう
♥ 視覚障がいピアカウンセリング
にちじ ど ごご じ じ
日時：3月21日（土）午後2時～4時

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

ちようかくしょう
♥ 聴覚障がいピアカウンセリング
にちじ ど ごご じ じ
日時：3月28日（土）午後2時～4時

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

当事者相談について

ねりまく しょう どうじしゃ かぞく きょうりよく しんたいしょうがいは ちてき
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

しょうがいは せいしんしょうがいは そうだんいん どうじしゃ そうだん おこな
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。

しょうがいはふくし きさい ちくたんどう そうだんいん ちよくせつでんわ そうだん
「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。

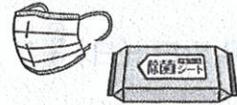
きぼう かた と あ
希望される方はお問い合わせください。



感染対策について

しんがた おな ぶんるい るいかんせんしょう
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）

いち かんせんたいさく はんだん
の位置づけです。感染対策は、それぞれの判断になります。



たいちようかんり ば おう ちゃくよう せき じっし かんせんしょう
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

たいさく おこな
対策を行いましょう。

らいしょ ぜんいん かた せっけん てあら しょうどく
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

きょうりよく ねが
ご協力をお願いしています。

すてっぷからのおねがい

こうりゅうしつ いちぶ へいじつ ごぜん じ ごご じ
交流室の一部を平日の午前9時～午後3時まで、

そうだんしつ りよう きょうりよく ねが
相談室として利用しています。ご協力をお願いします。

