

あてっぷ通信

れいわ ねん がつごう
令和7年2月号

(2025年2月号)

はっこうだい
1/25発行第207号

ひかりがおかくみん

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

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。

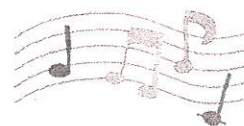
ミュージックベルを楽しもう!! ~音楽ワークショップ 参加者募集~

「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♪

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。
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。

発表日：令和7年6月29日(日) ※詳細は未定です

場所：光が丘区民センター3階 多目的ホール



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)

練習日 [4月] 13日(日)・19日(土)
[5月] 4日(日)・17日(土)・31日(土)
[6月] 15日(日)・28日(土)
29日(日) ※午前中~(リハーサルあり)



もうしこみしめきり
申込締切

3月2日(日)

練習時間 午後2時~4時30分の中の1時間~1時間半
※3月22日(土)以降に、確定した時間をお知らせします。

講師：すてっぷ音楽講座講師 長島潤氏・長島実奈氏

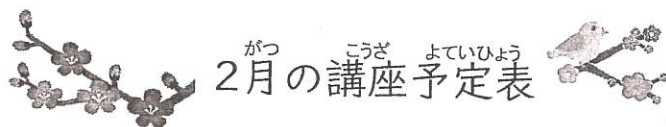
ミュージックベル体験会♪

♪ワークショップが初めてのの方は、
まずは体験会への参加をお勧めしています。

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♪
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♪

日時：令和7年3月2日(日) 午後2時~3時30分 定員：16名(先着順)

場所：光が丘区民センター6階 会議室 申込締切：2月22日(土)



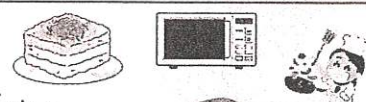
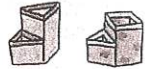
2月の講座予定表

こうざさんか 講座参加には申込みが必要です
もうしこ ひつよう 申し込みが必須です

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
				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♪ 	1  ホリデー ミュージック ①2:00~ ②3:20~	2 ボッチャ 1:30~3:00
3 ごせんちゅう 午前中、 こう りゅうしつ 交流室は りよう 利用できません 	4 やす 休み	5	6 	7	8  フラワー 2:00~3:30	9 ヨガ ①1:30~2:30 ②3:00~4:00
10 おんがく 音楽 5:00~6:00	11 やす 休み	12	13	14 ひかりがおか 光が丘 たまり場 6:30~7:30 	15  パソコン ①9:30~10:30 ②10:45~11:45 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 しかくしやう 視覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	16 えんげき 演劇 1:30~3:30 
17 	18 やす 休み	19 	20	21	22  レクリエーション ①10:00~11:30 ②1:30~3:30 ちやうかくしやう 聴覚障がい ピアカウンセリング 2:00~4:00	23 マッサージ & スキンケア ①10:30~ ②1:30~ ③2:15~ ④3:00~
24	25 やす 休み	26 おんがく 音楽 5:00~6:00 うたごえ 歌声ひろば 6:20~7:40	27	28 カラオケ ①5:45~6:35 ②6:45~7:35	ど にち ごせん こうざ 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 どうようび 毎週 土曜日 12:00~12:30 うてん ちゅうし 雨天中止

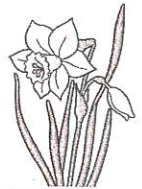
りょうり こうざいがい こうざ
料理講座以外の講座のマスクは、各自の判断になります。

★ホリデーミュージック★	ていいん 定員：なし	
『土日も楽器演奏・歌・ダンスを楽しみませんか♪』		
★ボッチャ★	ていいん 定員：なし	
『感染症対策をしながら、ボッチャを楽しもう！』 ※動きやすい服装で参加してください		
★フラワー★	ていいん めい 定員：8名	
『冬のキャンドルアレンジ♪』（地区祭の作品の色 違いです） 参加費：200円 作ったものは持ち帰り ※締め切り：2/5 ※決定 連絡：2/6		
★ヨガ★	ていいん かくかい めい 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		
★音楽★	おんがく 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・・・ 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★	ひかりがおか ば ていいん 定員：なし	
『陣取り&ビンゴボッチャで身体を動かそう♪』 ※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		
★パソコン★	ていいん かくかい めい 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★	でんし りょうり ていいん めい 定員：6名	
『ひし餅 風ちらし寿司』		
★レベルアップ料理★	りょうり ていいん めい 定員：6名	
『豆のスープとフォカッチャ』 持ち物：400円（材料費）、マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル		
★演劇★	えんげき ていいん 定員：なし	
『演技の基本になる動き～表現 活動を楽しもう～』		
★レクリエーション★	ていいん めい ぎゅうにゅう つく かわいい こものい ①定員：6名	
『牛乳パックで作る可愛い小物入れ♪』		
②定員：なし 『ボールを使ったレクゲームで遊ぼう！』		
★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	
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。		
★歌声ひろば★	うたごえ ていいん 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★	ていいん かくかい めい 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：イングリッシュ

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)
問い合わせ 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

すてっぷでは、さいがいじ たいおう 災害時にすてっぷを利用している方のあんぱかくにん 安全確認をスムーズにして いただ 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 しんどう じゃくじょう 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、「さいがいようでんごんばん ひら 災害用伝言板」を開く
- ② あんぱ かくにん 安否の確認 または かくにん お 確認 を押す
- ③ でんわばんごうらん れんらくさき 電話番号欄にすてっぷの連絡先 08034689048 を入力 → けんさく お 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

た まろくとかがくかん い ★多摩六都科学館に行ってきました★



令和6年11月17日(日)に、こうざ たまろくとかがくかん がいしゅつ レクリエーション講座で多摩六都科学館に外出
しました。そと せいてん かんない こ あ あめ にちようび
外は晴天だったため館内はあまり混み合っておらず(雨の日曜日は
だいこんざつ けい へや うちゅう ふしぎ たいけん く なか
大混雑だそうです)、計5つの部屋(宇宙の不思議を体験できる、暮らしの中のしぐみを
はっけん どうぶつ せい こんちゅうひようほん きちよう かせき がんせき かんさつ など
発見できる、動物のはく製や昆虫標本、貴重な化石や岩石を観察できる等)を
けんがく たいけん
ゆったりと見学・体験することができました。



めだま おおがたえいぞう み
目玉であるプラネタリウムでは大型映像を観ましたが、
め まえ ひろ えいぞう だいはくりよく
目の前に広がる映像は大迫力でした。

しょうがいしゃてちょう ふく にゅうかんりよう おりよう
障害者手帳があればプラネタリウムも含め入館料は無料になります。

みな い
皆さんもぜひ行ってみてくださいね。



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



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：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：2月15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22日（土）午後2時～4時

カウンセラー：城戸 秀福 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。

