


しゃくじいしょうがいしゃちいきせいかつしえん
**石神井障害者地域生活支援センターういんぐの
 プログラム・イベント**



ここで紹介するのは、年間で企画しているプログラムなどの一部です。
 日時などの詳細は、毎月発行している広報誌「すずらん」をご覧ください。

 は、初めてのプログラム参加にオススメのプログラムです。

ていれい
定例プログラム

きれいにし隊！ 

花壇の世話や室内清掃、町会ポスター貼りなどを行います。12月の最終水曜日は「大きれにし隊！」と題し、大掃除を行います。

- 第1水曜日 花組
- 第2・4水曜日 ポスター貼り
- 第3水曜日 きれいにし隊

毎週水曜日

パソコン教室

専門のインストラクターの先生がパソコンの操作やWord、Excelを教えてくださいます。

毎月第1～3水曜日（全3回）

（13時、14時、15時、16時のクラスから1クラスを選んで参加）

参加費 各回50円

出張ういんぐ 

関町と大泉のボランティア・地域福祉推進コーナーで行うプログラムです。外出、創作活動、ゲームなど様々なプログラムを行います。

- 関町：毎月第2金曜日
- 大泉：毎月第4金曜日

茶道体験

椅子に座って行う立礼式で茶道体験をします。作法はボランティアさんに教えていただきます。

5月、7月、9月、11月、1月、3月

開催予定

参加費 1回100円



歩き隊！

ういんぐ近隣を散策します。

4月、5月、9月、10月、12月、1月

開催予定



体操プログラム 

室内で身体を動かすプログラムです。

6月、7月、8月、11月、2月、3月

開催予定

スタート リカバリープログラムSTART

さまざまな学習を通して、参加者同士の経験や知識を共有し、自分自身が望む「リカバリー（回復）」を目指すプログラムです。

ねん かい かいさいよてい
年5回 開催予定

夕食会

みんなで調理しながら、栄養について学び、一緒に夕食を食べるプログラムです。

4月、6月、8月、10月、12月、2月
かいさいよてい
開催予定

さんかひ
参加費あり



ゆめみ みんなドラマ・夢見るカメレオン

みんなドラマでは専門の先生をお呼びし、「心理劇」を行います。初めての方はみんなドラマからご参加ください。

4月、6月、8月、10月、12月、2月

みんなドラマ 開催

5月、7月、9月、11月、1月、3月

ゆめみ かいさい
夢見るカメレオン 開催

かい なでしこ会

女性のみで集まり、テーマに沿った話し合いや外出、創作活動などを行うプログラムです。

6月、7月、9月、11月、1月、3月

かいさい
開催



たつきゅう 卓球

参加したメンバーで好きな音楽を聴きながら、身体を動かしてラリーを楽しむプログラムです。45分入替制で、第1部と第2部で開催しています。

まいつきだい とうようび かいさい
毎月第1土曜日 開催



りようしゃこんだんかい 利用者懇談会

ういんぐについての意見・要望、メンバー同士での意見交換・情報交換や近況報告などを行います。

まいつきさいしゅうとうようび かいさい
毎月最終土曜日 開催

そうさく ひ 創作の日

みんなで集まって創作活動を行う時間です。

4月、5月、8月、10月、12月、2月

かいさい
開催



トライアングル・ゼミ

就労準備や様々な社会活動について学び合うプログラムです。3部署（きらら・ういんぐ・レインボーワーク）合同とういんぐ単独のプログラムがあります。

こうどう ねん かい かいさい
合同：年5回 開催

たんどく ねん かい かいさい
単独：年4回 開催

かいご 介護のつどい

「かいご」をテーマに話し合ったり、がくしゅうをす
るプログラムです。いまげんざいかいご
も参加できます。

ねん かい かいさいよてい
年5回 開催予定



ぎょうじ 行事・イベントなど

えーるフェスタ

ういんぐの活動紹介を男女共同参画センタ
ーえーるに展示します。
うけつけなどをメンバーと共にお手伝いします。

ちゅうじゆんかいさい
6月中旬 開催

たなばたささかざ つく 七夕笹飾り作り

ちいきのかた いっしょ ささかざ つく
地域の方と一緒に笹飾りを作ります。
たんざく ねがごとか
短冊に願い事を書きましょう。

げじゆん じょうじゆんかいさいよてい
6月下旬～7月上旬 開催予定



とうろうなが ゆう 灯籠流しの夕べ

しゃくじいこうえん おこな とうろうなが
石神井公園で行われる灯籠流しにみんな
さんか い
参加しに行きます。
とうろう えつ
灯籠に絵付けをしましょう。

じょうじゆんかいさいよてい
8月上旬 開催予定

きょうしつ スマホ教室

そうさほうほう べんり きのう あんぜん つか
スマホの操作方法や便利な機能や安全な使い
かた がくしゅう
方について学習します。

ころ かいさいよてい
9月頃 開催予定



せいしんほけんふくしこうざ 区民向け

くみん たいしょう せいしんしょうがい りかい
区民を対象に、精神障害についての理解
そくしん けいはつ おこな こうざ
促進・啓発を行う講座です。

あき ふうごころ かいさいよてい
秋～冬頃 開催予定



くみんむ 区民向け

せいしんほけんふくし こうざ 精神保健福祉ボランティア講座

ボランティアに関心をもっている区民を対象
せいしんしょうがい
に精神障害やボランティア、ういんぐについ
しょうかい こうざ
て紹介する講座です。

あき ふうごころ かいさいよてい
秋～冬頃 開催予定

ぼうさい 防災プログラム

さいがいじ そな ひなんじょ かくにん ぼうさい
災害時に備え、避難所を確認したり、防災の
ちしき まな
知識を学ぶプログラムです。

かいさいよてい
9月 開催予定



しゃくじい チルコロ石神井

しゃくじいこうえんしょうてんがいのしんこうくみあい しゅさい ちいき
石神井公園商店街振興組合が主催する地域のおまつりです。

こ む しゅってん
ういんぐは子ども向けのゲームを出店しています。

ねん かい げじゆん げじゆん かいさい
年2回（10月下旬、3月下旬）開催

かい クリスマス会

クリスマスのおこな
クリスマスのレクリエーションを行います。

げじゆん かいさいよてい
12月下旬 開催予定

さんかひ
参加費あり



こくさいこうりゆう 国際交流

がいこく
外国とゆかりのあるゲストをお招きし、外国
の文化などをご紹介します。

ぶんか しょうかい
男女共同参画センターえーると共催です。

かいさいよてい
2月 開催予定

かんしゃ ボランティア感謝のつどい

ひころ かつどう
日頃ボランティアとしてういんぐの活動にご
きょうりやく ちいき かんしゃ
協力いただいている地域みなさんに感謝
の気持ちを伝える会です。

かいさいよてい
3月 開催予定



◆プログラムは予約制です。前月の25日から申し込みができます。

もう こ まどぐち でんわ ファックス う つ ファックス かいしよじかんない
申し込みは窓口、電話、FAXで受け付けています。FAXは、開所時間内
の送信にご協力をお願いします。（開所時間はすずらんにてご確認ください）

◆**区民向け** 以外のプログラム参加には、ういんぐへの登録が必要です。

◆当日来所されなかった場合は、自動的にキャンセルとなります。

◆内容及び開催時期は、変更になる場合がございます。

しゃくじいしょうがいしゃちいきせいかつしえん
石神井障害者地域生活支援センター ういんぐ