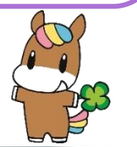
練馬区・豊玉障害者地域生活支援センターきらら　だより

たけのこ

令和8年(2026年)12月号　No.277

発行責任者：社会福祉法人　練馬区社会福祉協議会
豊玉障害者地域生活支援 センターきらら　所長　益子　憲明
住所：176-0012　練馬区豊玉北 5-15-19
豊玉すこやかセンター6階
電話相談・問い合わせ:Tel.03(3557)9222／Fax.03(3557)2090
ホームページ
https://www.nerishakyo.com/department/kirara/
★きららの紹介動画はこちらから➡

今年も残りあとわずかです。みなさんにとって、どんな一年でしたか？寒さに負けず、元気に新年を迎えましょう！



豊玉障害者地域生活支援センターきららは、障害のある人たちやその家族が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活が送れるように一緒に考え、サポートするところです。

12月のおすすめプログラム

クリスマス会

日時:12月13日(日)午後1時30分～午後4時

★午後1時30分～オープニング「ハンドベル・トライベル」(参加型、みんなで奏でます♪)

★午後2時～ メンバーの出し物(演奏に合わせてみんなで歌う、ソロの楽器演奏、他)

★午後3時～ 「ボランティアによる落語」

みんなで楽しみましょう☆彡

知ろっと♪

日時：12月18日（金）午後2時～午後3時

場所：きらら交流室

「就労継続支援B型BaseCamp」をお招きし、事業所の説明・事業所の利用者による演劇発表を行います。見学に行くのは不安という人も、身近な場所でB型事業所について知ることができます。

花くらぶ

毎週火曜日の午後2時～午後4時に活動しています。今月は花の植え替えが中心です！

みなさんのご参加お待ちしています♪

12月の活動日

12月1日（火）　図書館裏（植え替え）

12月8日（火）　壁掛け（植え替え）
寄せ植え作成

12月15日（火）寄せ植え配布

12月22日（火）一年の振り返り



ゆうがたプログラム

日時：12月22日（火）午後4時～午後6時

場所：きらら交流室

内容：創作（折り紙、工作、塗り絵など）
参加者がそれぞれ好きな創作活動に自由に取り組むプログラムです。

当日は、メンバーが作ったクリスマスの塗り絵の下絵も用意しています。また、ご自身が取り組みたいものを持参するのも大歓迎です。出入り自由ですので、気軽にご参加ください♪

きららからのお知らせと報告

利用者アンケート

お知らせ

令和8年12月1日（火）から令和9年1月31日（日）まで、利用者アンケートを行います。

きららをより良くしていくため、ご協力をお願いします。アンケート用紙とオンラインの、どちらでも回答できます。匿名でお答えいただけます。結果は、きららオープンスペース、練馬区ホームページで公表される予定です。

出張きらら in光が丘

日時:12月14日(月) 午後1時～午後3時

集合:光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー

講師:ボランティアガイド 増永　望美さん

今回は冬の野鳥を光が丘バードサンクチュアリで観察します。この季節しか見られない野鳥や生き物の観察を楽しみましょう。増永さんから野鳥を観察するポイントを学びながら、望遠鏡を使って観察します。みなさんの参加をお待ちしています！

花外出

10月27日（火）に楽しく体を動かしながら植物に触れる機会として小石川後楽園へ花外出に行きました。参加されたメンバーやボランティアの皆さんは、園内の植物や建造物を見たり、時折休憩して会話を交わしたりして、思い思いに散策を楽しまれました。





ゆうがたプログラム

報告



10月30日（金）にゆうがたプログラムでボッチャを行いました。スポーツ推進員やボッチャ経験者のメンバーも参加し、ボッチャのルールや楽しみ方を教えてもらいました。初めてボッチャを体験する人もいましたが、ボールを投げる回数を重ねるごとに狙いがよくなっていき、見事な投球が出ると歓声があがり、盛り上がりました。

豊玉障害者地域生活支援センターきらら

案内図



●西武池袋線練馬駅中央口より徒歩5分

●都営地下鉄大江戸線練馬駅A1出口より徒歩5分

※身体の不自由な方などを除き、車での来所はお控えください。駐車場をご利用の際は事前にご連絡ください。

〒176-0012 練馬区豊玉北 5-15-19

豊玉すこやかセンター6 階

豊玉障害者地域生活支援センターきらら

お知らせ

●全館禁煙です。

●施設周辺での喫煙もご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いいたします。

●ごみはお持ち帰りください。

●施設内や行事の写真撮影、ＳＮＳ等への掲載はご遠慮ください。



2026　12月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) ★災害伝言ダイヤル171 1時/2時/3時/4時 パソコン教室①(資料代50円) 2時～4時花くらぶ	2 休み	3 (オ)なし 相談日 (予約制)	4 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 ＳＳＴ① 	5 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 1:30～2:00 お口・いきいき体操 2:00～3:30卓球
6 正午～7:00(オ) 1:30～4:15 年金相談会（予約制／年金トータルサポート・コスモ主催） 2:00～3:00 メンバーミーティング	7 (オ)なし 相談日(予約制) 	8 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) 1時/2時/3時/4時 パソコン教室②(資料代50円) 2:00～4:00花くらぶ 3:00～3:30街清掃 (きらら2:50集合/2:55出発)	9 休み	10 (オ)なし 相談日 (予約制)	11 正午～7:00(オ) 正午～1:00 昼食会(カレー、参加費300円) 2:00～4:00 ＳＳＴ②	12 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 2:00～4:00 パソコン開放① 
13 正午～7:00(オ) 10:00～11:30 サポーター養成講座(ういんぐ) 1:30～4:00 クリスマス会	14 (オ)なし 相談日(予約制) 1:00～3:00 出張きらら in光が丘 (野鳥観察)	15 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) 1時/2時/3時/4時 パソコン教室③(資料代50円) 2:00～4:00花くらぶ	16 休み	17 (オ)なし 相談日 (予約制)	18 正午～7:00(オ) 正午～1:00 昼食会(ローストチキン、参加費300円) 2:00～3:00 知ろっと♪	19 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 2:00～3:00 茶道体験 (参加費100円) ※わくわく!囲碁体験は、今月お休みです。
20 全館清掃 休み 	21 (オ)なし 相談日(予約制)	22 午前：相談日(予約制) 正午～7:00(オ) 2:00～4:00花くらぶ 4:00～6:00 ゆうがたプログラム～創作～	23 休み	24 (オ)なし 相談日 (予約制)	25 正午～7:00(オ) 2:00～4:00 ＳＳＴ③ 	26 正午～7:00(オ) 1:00～4:00 手話相談 10:00～11:30 ぴあまっぷ 1:00～1:30 茶話会 2:00～4:00パソコン開放②
27 正午～7:00(オ) 2:00～3:00 大掃除	28 (オ)なし 相談日(予約制)	29 	30	31		

12月29日から翌年1月3日まで
きららはお休みです。
みなさん良いお年をお迎えください。

年末年始の相談機関

きららは12月29日（火）～1月3日（日）までお休みです。この期間に利用可能な相談機関を紹介します。



【東京都夜間こころの電話相談】
03-5155-5028　午後5時～午後10時
※受付は午後9時30分まで

【東京いのちの電話】
03-3264-4343　年中無休　24時間対応

【よりそいホットライン】
0120-279-338　年中無休　24時間対応

歳末たすけあい運動

12月1日～12月31日に歳末たすけあい運動募金を行います。歳末たすけあい運動募金は、地域福祉の充実と支援を必要とする人たちへの助け合いを目的とした取り組みです。募金は、ランドセル贈呈事業や、高齢者のサロンや子ども食堂などの居場所づくり、障害当事者の社会体験事業や交流会などに使われ、幅広く地域福祉活動を支える大きな力になっています。

今年も歳末たすけあい運動募金にご協力をお願いいたします。



▼(オ)は、オープンスペースです。▼相談電話は、月・火・木・金：午前9時～午後8時 、土・日：正午～午後8時となります。▼相談日（月・木：午前9時～午後7時、火：午前9時～12時）は、事前予約が必要です。オープンスペースの時間でも相談できます。スタッフにお声かけください。▼プログラムの申し込みは前月25日からです。▼パソコン教室の2時、3時、4時クラスは基本、3週続けての参加が必要となります。▼プログラムや行事は、荒天等状況により中止になることがあります。