

春がやって来ました。あたたかくなり身も心も軽やかになってきます。
 “すてっぴ”は歩く、踏み出すという意味があります。“すきっぴ”は
 軽く跳びながら進みます。家から一歩踏み出し、戸外に出かけて楽しい
 事を探しましょう。公園でのひと休みや、すてっぴ&すきっぴでの
 おしゃべりで「楽しい！」が見つかりますよ。



Instagram

2026年



フェイスブック

SNSでもサロンの様子などを発信しています

サロンのお知らせ

| 月曜日～金曜日(祝日は除く)9:30～16:30 | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|--|----|----|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 午前 | | | 10:00～ 大正琴 | 10:00～ おやこ カフェ | | | |
| 午後 | | | 13:00～ 麻雀 | 13:30～ うたごえ 喫茶A | 満員です | | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 午前 | | | 10:00～10:30～ ストレッチ &カフェ | 10:00～ おやこ カフェ | 11:30～ 会食 | | |
| 午後 | 13:30～ 街かど サロン | | 13:00～ 麻雀 | | | | |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 午前 | | | 10:00～ 大正琴 | 10:00～ おやこ カフェ | | | |
| 午後 | 13:30～ 街かど サロン | 13:00～ 麻雀 | 13:00～ 麻雀 | 13:30～ うたごえ 喫茶B | 場所はサンフレンズ会議室です。満員です | | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 午前 | | | 10:00～ 大正琴 | 10:00～ おやこ カフェ | 11:30～ 会食 | | |
| 午後 | 13:30～ 街かど サロン | | 13:00～ 麻雀 | みんなで楽しむ 春の歌・童謡 | | | |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | サロンの参加について 受付でお名前を記入してから参加してください。 参加費300円で楽しんで頂いています。 おやこカフェは100円、会食は700円です。 ※会食は3日前までのお申し込みです。 | | |
| 午前 | | | | 10:00～ おやこ カフェ | | | |
| 午後 | 13:30～ 歌の会 | 13:00～ 麻雀 | | | | | |

<4月の街かどサロン・・・月曜日 13:30~15:00>



コーヒー・紅茶と美味しい手づくりお菓子付きです

6日：吉川伸さんのハーモニカの独奏と伴奏で、元気に歌いましょう！

13日：ケア24上井草の職員が見えます（基本第2月曜日）。ご相談がありましたら、どーぞ。

20日：上井草在宅支援診療所の辻晋吾院長のお話をうかがいます。

2022年に開院した診療所、場所はケア24のお隣です。

パンフレットには「当診療所では『病気を診る』だけでなく『人を診る』』ということを常に心がけ、外来・入院・訪問診療と幅広い窓口から、患者さま・ご家族さまに寄り添った医療の提供を目指しております」と、書かれています。

さあ、どんな診療所でしょうか？ お話を聞いてみましょう！

子育て家庭支援プログラム“ノーバディズ・パーフェクト”講座を開催します

参加される方を募集します！

お子さんを預かって大人だけの時間！ 話し合うテーマは参加者で決めます。

カナダ生まれのプログラムで、ファシリテーターが皆さんのセッションをサポートします。

“完璧な親も子もいません” 私なりの子育てを見つけてください。

日程 5/17・24・31、6/7・14・21の全6回。

毎週日曜日の10:00~12:00

対象 0歳から就学前のお子さんの母親 8名

関心のある方は以下のメールにてお問い合わせください。

suginami.act@gmail.com（前田）

リフレッシュして前向きになれた

参加者の声

もやもやが解消した

楽しくて2時間があつという間



《まちの縁がわ すてっぴ&すきっぴは5周年を迎えます》

すてっぴ&すきっぴは2021年4月より活動を開始してから5周年を迎えようとしています。

「地域に根付いた、誰もが安心できる“まちの縁がわ”」となるよう地域の方々に喜んで頂けることをめざして活動してきました。近隣の自治会や住人の皆様、また活動を支援くださっているサポーターの皆様と一緒に5周年をお祝いしたいと思います。



2026年5月9日（土）13時30分～

場所 西荻地域区民センター



所在地：杉並区井草5-7-5 ヴェルドムール1F

☎ 03-5303-4246

e-mail engawa.step.skip@bizimo.jp

運営：杉並・ワーカーズまちの縁がわ上井草

“子どもから高齢者、障がいをお持ちの方も、誰もが安心できるまちの縁がわのような場所”をめざして、活動しています。

上井草駅北口から徒歩1分です。

