

ここKaraウェル講座

スポーツレクリエーション

DE

こころとKARADAをリフレッシュ！！

2025年11月24日(月・祝)

10:00～12:00 受付9:30

東京都立小平特別支援学校(2Fアリーナ)

小平市小川西町2-33-1

◆対象

○障害のある方

○障害者スポーツに興味のある方

*18歳未満の方、医療的ケアやトイレ等で介助が必要な方は、保護者や介助者等と一緒にご参加ください。

◆持ち物

室内用シューズ・飲み物・動きやすい服装

◆参加費

無料

◆定員

15名(事前申込制)

定員に達した場合はキャンセル待ちになります

◆参加申込み

*申込締切:11月10日(月)

QRコードまたは次のURLで申込フォームへ

<https://forms.gle/tLercmd9giQcJhXG>

*フォームからの申し込みが難しい方は、下記の内容を記載し、メールにてお申し込みください(保険加入の関係から、以下の情報が必要です)。

- ①参加者の氏名 ②ふりがな ③性別 ④年齢 ⑤参加者の住所
⑥障害の種別(1. 肢体不自由 2. 知的 3. 視覚 4. 聴覚 5. 精神 6. 内部 7. 障害なし)
⑦車いす(1. 手動 2. 電動 3. なし) ⑧駐車場の利用(あり・なし)
⑨参加人数(ご本人を含めた数)
⑩同行者の氏名 ⑪ふりがな ⑫性別 ⑬年齢 ⑭同行者住所(⑤と異なる場合のみ) ⑮電話・携帯番号
⑯メールアドレス
⑰事前に運営側に伝えておきたいこと(必要に応じて)

⑩～⑬は、同行者全員分を記入してください

※いただきました個人情報につきましては、目的以外には使用いたしません。

問合わせ先 一般社団法人こみゅと小平 cmu.to.kodaira@gmail.com

思いっきり、わがままに、自分の作り

たいものを作

してみたいとは思いませんか？今までに描いたことのないような絵を描いてみたいとは思いませんか？そんな時間と場所を用意しました。

さんかもうしこみ
参加申込は
コチラ→



「自由な美術活動空間」 in
都立鹿本学園「自由な美
術活動空間」

ART



Tシャツや
トートバッグなどを
も
持ってきて
自由に描いてもOK!

うけつけじかんない す じこく らいじよう
受付時間内のお好きな時刻にご来場ください!

令和8年

第1回

1/17 (土)

第2回

2/14 (土)

とうきょうとりつしかもとがくえん たいいくかん
東京都立鹿本学園 体育館

じかん 時間 11:00-16:00
(受付時間: 10:45~14:30)

ていじん 定員 25名

参
加
費
無
料



FOOD

“LIVES キッチン” 出店します!

キッチンカーが来場してお弁当を販売します (20食限定、事前予約制)。1月17日(土)のお弁当は「ジャンバラヤ」(1食1,000円)です。希望者は参加申込の際にお申し込みください。なお、2月14日(土)のメニューは未定です。参加申込された方に、後日、御希望を確認するメールをお送りします。



1月
ジャンバラヤ

?

2月
お楽しみに♪

文部科学省令和7年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」
東京都教育委員会主催
ここKaraウェル講座

よしもと手話フ!ライフ

2026年1月17日 **土**

14:00~16:00

受付:13:30 ~

東京都立大塚ろう学校（豊島区巢鴨4丁目20-8）



講師: 上河内貴人さん 菊地浩輔さん

手話ができる、手話に興味がある吉本芸人が集まって、『手話×お笑い=シュワライ!』をテーマにエンタメの分野から聴覚障がいへの理解促進、手話普及に取り組み、学習、お笑いライブ、イベント出演、講演会、学校授業など、全国各地で幅広く活動中。

対象 本講座に興味のある方

※未就学児・小学生、トイレ等で介助が必要な方は保護者や介助者等と一緒にご参加ください。

※本講座の特性上、手話のみの情報保障となります。

定員 50名（都立ろう学校在学学生および卒業生優先）

持ち物 室内用シューズ・飲み物

参加料 無料

参加問い合わせ先

参加登録はフォームに記入し送信をしてください（締切:2026年1月13日まで）

<https://forms.gle/EwaasLigPB9MWLVb7>

問い合わせ先:一般社団法人こみゅステージ



申込フォーム

メール: admin@cmuspo-lab.com 電話: 070-4816-4232（平日:10:00-18:00）

主催: 東京都 協力: 一般社団法人こみゅステージ



文部科学省令和7年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」
東京都教育委員会主催

「“親なんだから一番わかるでしょ？”
が心に刺さる～親の気持ちをほどく時間～」

2026年1月21日（水） 東京都立花畑学園
東京都足立区南花畑5丁目24-49

第一部：トークセッション（10:30 - 11:30予定）後日オンデマンド配信あり

テーマ：「親だからこそ悩みがつかない」

「悩みながら進んだ23年間—親としてのリアル」
竹内ふき子氏

「知的・肢体障害の二人の親だからこそ感じた“悩み”と“希望”」
上野あかね氏

進行：空岡和代氏

第二部：ワークショップ（11:30-12:30）

「親でも、親だからこそ迷っていい」
～親だからこそその不安やモヤモヤ、語りませんか？～
モデレーター：塩田琴美

参加問い合わせ先

参加登録は、申込フォームからお申込みください（申込期日:開催1週間前まで）

<https://forms.gle/yjNcthbclHVUnUZH9>

問い合わせ先:一般社団法人こみゅステージ

メール：admin@cmuspo-lab.com 電話：070-4816-4232（平日:10:00-18:00）



申込フォーム

主催

東京都教育委員会

協力

一般社団法人こみゅステージ 株式会社CMU Holdings
障害者の生涯学習を考える会

ここKaraウェル講座

UNITE ーユナイトー みんなで創る『歌×書』ライブステージ

2026年2月11日 祝

東京都立永福学園

杉並区永福1丁目7-28

<1部>書道パフォーマンス・書道体験

12:30～13:45（受付12:00～）

※書道体験が出来た方から順次終了とします。



講師：田崎ひかる

幼少期から書道を学び、上肢に先天性の障害を持ちながらも24歳で師範を取得。大学時代の渡米を機に書道を「アート」として再発見し、全米各地でパフォーマンスを実施。

<2部>ライブパフォーマンス

14:30～15:15（受付13:45～）



アーティスト：ZANPA(株式会社Hanabee所属)

演歌・歌謡を最新のサウンドでアレンジした
SUPER KAYOU (読み:スーパー歌謡) を掲げ、
ダンス・アカペラ・コーラスで観客を魅了する
エンターテインメント集団3人組。

<参加問い合わせ先>

参加登録は申込フォームからお申込みください(申込期日:2月1日(日))

https://docs.google.com/forms/d/1XMrWzNaj3CY1_nOKsJOQXqMtrQlce6vciKBDTV-s_1s/edit

申込フォームからの登録が難しい場合には、メールにてお申込みください。

問い合わせ先:一般社団法人こみゅステージ メール:admin@cmuspo-lab.com

電話:070-4816-4232(緊急時以外はメールでお願いいたします)

主催:東京都教育委員会 協力:一般社団法人こみゅステージ・株式会社CMU Holdings



申込フォーム