

小金井市 精神障がい者デイケア

2025年5月 予 定 表

実施日時 集合場所	タイムスケ ジュール	プログラム ご自宅を出る前に検温をお願いします。 (一部オンライン対応可能プログラムあり)
2日(金) 10:00～12:00 カフェアン	10:00 10:40 11:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒 前半:「テーマトーク-デイケア雑談会-」 休憩 後半:「選べる創作活動-塗り絵、ペン習字、脳トレ(数独、クロスワード)他-」 片付け
9日(金) 10:00～12:00 カフェアン	10:00 10:50 11:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒 前半:「テーマトーク-ゴールデンウィークといえば-」 休憩 後半:「音楽鑑賞-演奏も大歓迎-」 片付け
16日(金) 10:00～12:00 あん福祉会 調理室	10:00 10:50 11:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒 前半:「リラクゼーション-セルフケアマッサージ-」 休憩 後半:「簡単調理 フルーツ白玉」(参加費200円) 片付け
23日(金) 10:00～12:00 カフェアン	10:00 10:50 11:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒 前半:「文化活動-動画鑑賞-」 休憩 後半:「簡単創作 スクラッチアート」 片付け
30日(金) 10:00～12:00 カフェアン	10:00 10:50 11:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒 前半:「学習会-熱中症対策について学ぼう-」 休憩 後半:「文化活動-読書会-」 片付け

～当デイケアの紹介～

対象:小金井市民の方で、精神科に通院しているところの病を持った方。

～お問い合わせ先～

あん福祉会(電話:042-385-2346) デイケア担当まで

<電話受付時間>

●金曜 9:00～15:00 (祝日、年末年始を除く) デイケア担当直通。プログラム中につき出られない場合がございます。

●月曜～木曜 9:00～18:00 留守番電話にお名前、ご用件、ご連絡先のメッセージを入れて下さい。
金曜日にご連絡いたします。

または、自立生活支援課(電話:042-387-9841)まで

○デイケアへは自転車でお越しいただけます。その他の交通手段についてはご相談ください。

♪是非お気軽にお問い合わせください♪

感染症対策のため、入室時の検温、マスク着用、手指消毒のご協力をお願いします。
発熱、喉の痛み等いつもと違う症状がある場合、事務局までご連絡ください。

5月2日(金)

費用:なし

持ち物:飲み物

前半:「テーマトーク-デイケア雑談会-」

来月のプログラム、季節行事企画、その他デイケアに関わることをメンバー同士で話し合しましょう。皆さんの楽しいことや体験してみたいこと、最近のこと、話したい事を教えて頂けると嬉しいです。



後半:「選べる創作活動-塗り絵、ペン習字、脳トレ(数独、クロスワード)他-

」
色々な創作活動やパズルゲームをご用意します。各自で好きな物を選んで取り組んでみましょう！

5月9日(金)

費用:なし

持ち物:飲み物、おすすめの音楽、または演奏したい楽器

前半:「テーマトーク-ゴールデンウィークといえば-」

テーマに沿って楽しくお喋り！見学だけでもOKです。



後半:「音楽鑑賞-演奏也大歓迎-」

好きな音楽、おすすめの音楽のリクエストお待ちしております。演奏也大歓迎です。

5月16日(金)

費用:200円(簡単調理参加の方)

持ち物:飲み物

前半:「リラクゼーション-セルフケアマッサージ-」

1人でできるマッサージ法について学び、みんなで体をほぐしましょう。



後半:「簡単調理-フルーツ白玉-」(参加費:200円)

白玉粉からお団子を作りましょう！難しい行程は無いので、気軽にご参加ください。エプロン等はこちらで用意します。

5月23日(金)

費用:なし

持ち物:飲み物、スクラッチアートキット(配布済の方)

前半:「文化活動-動画鑑賞-」

旅行や趣味の動画や、自然や動物の動画を鑑賞してゆっくりと過ごす時間です。リクエスト也大歓迎！

後半:「簡単創作スクラッチアート」

スクラッチアートキットを未配布の方は用意しているので、その場でお渡しします。

5月30日(金)

費用:なし

持ち物:飲み物、読みたい本(てぶらでもOK)

前半:「学習会-熱中症対策について学ぼう-」

ここ数年、35℃を超える酷暑が何日も続くことがあります。夏本番に備えて、講義動画を通じて熱中症対策について学んだり、皆で暑さの乗り切り方を話したりしましょう。

後半:「文化活動-読書会-」

各自で読んでみたい本を持参し、読書した後に感想を発表しましょう。本はこちらでも用意するので、持って行く本が準備できない場合はてぶらでも大丈夫です！