

小金井市 精神障がい者デイケア

2025年8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)	
1日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒	
	10:50	 トーク	前半:「フリートーク」(季節の話題やマイブーム等楽しく話ませんか)
	11:00		休憩
		 音楽	後半:「推し紹介-音楽編♪」(演奏もOK)
	12:00		片付け
8日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒	
	10:40	 創作	前半:「簡単創作 マイうちわ作り」
	11:00		デニーズへ移動
		 運動	後半:「運動が苦手でも大丈夫! テーブル卓球」(見学也大歓迎)
	12:00		解散
15日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒	
	10:50	 学習	前半:「動画学習-AIと話してみよう-」
	11:00		休憩
		 調理	後半:「簡単クッキング アレンジそうめん」
	12:00		片付け
22日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒	
	10:50	 読書	前半:「ゆったり読書タイム(雑誌・漫画OK)」
	11:00		休憩
		 健康増進	後半:「セルフケアマッサージ(首・頭の血行を良くしよう)」
	12:00		片付け
29日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒	
	10:50	 トーク	前半:「テーマトーク-夏の終わりと秋の訪れについて-」
	11:00		休憩
		 創作	後半:「選べる創作活動-塗り絵、ペン習字、簡単脳トレ(数独、クロスワード)他-」
	12:00		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～

あん福社会(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、事務所までご連絡ください。

8月1日(金)	プログラム内容
前半 10:00~10:50 費用:なし 持ち物:飲み物	「フリートーク」(季節の話題やマイブーム等楽しく話しませんか) 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いましょう。 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 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物、おすすめの音楽、演奏したい	「推し紹介-音楽編♪-」(演奏もOK) 皆さんの好きな音楽、おすすめの音楽を聴きましょう♪ リクエストお待ちしております。演奏も大歓迎です。 
8月8日(金)	プログラム内容
前半 10:00~10:50 費用:なし 持ち物:飲み物	「簡単創作 マイうちわ作り」 簡単に工作ができるキットを使用し、自分だけの推しうちわを作成しましょう！ 
後半 11:00~11:50 費用:なし 持ち物:飲み物	「運動が苦手でも大丈夫！テーブル卓球」(見学也大歓迎) 運動が苦手な人でもゲーム感覚で出来るテーブル卓球です。観戦のみもOK！ 
8月15日(金)	プログラム内容
前半 10:00~10:50 費用:なし 持ち物:飲み物	「動画学習-AIと話してみよう-」 動画等を通じてAIと色々なことを相談したり、おしゃべりする方法を知りましょう。
後半 11:00~12:00 費用:200円 持ち物:飲み物	「簡単クッキング アレンジそうめん」(参加費200円) 手軽にできるそうめんを作りましょう。エプロンなどはこちらで用意します。 
8月22日(金)	プログラム内容
前半 10:00~10:50 費用:なし 持ち物:飲み物読みたい本 (タブレット、スマホOK)	「ゆったり読書タイム(雑誌・漫画OK)」 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。 本は雑誌・漫画の他、スマホ・タブレットによる電子書籍での読書もOK。 
後半 10:50~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	「セルフケアマッサージ(首・頭の血行を良くしよう)」 1人でできるマッサージ方法をみんなで身につけましょう。
8月29日(金)	プログラム内容
前半 10:00~10:50 費用:なし 持ち物:飲み物	「テーマトークー夏の終わりと秋の訪れについてー」 思い出、思いつくエピソード等、気軽に話しましょう。聞くだけでもOK！
後半 10:50~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	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！ 