









小金井市 精神障がい者デイケア

2026年2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)
6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	 前半:「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)-」
	11:00	休憩
	12:00	 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-」もしくは「個別面談」
		片付け
13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	 前半:「座ったまま簡単ストレッチ」
	11:00	休憩
	12:00	 前半:「動画鑑賞-旅行、自然、生き物、短編映画、その他趣味の動画を見よう-」もしくは「個別面談」
		片付け
20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	 前半:「東京アプリ生活応援事業を知ろう！」
	11:00	休憩
	12:00	 後半:「推し紹介-音楽編♪-(演奏も歓迎)」
		片付け
27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	 前半:「テーマトーク-おすすめホットドリンク-」
	11:00	休憩
	12:00	 後半:「ゆったり読書タイム(漫画・雑誌OK)」
		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。

2月6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たいしょう。 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	「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-」もしくは「個別面談」 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！利用更新対象の方は面談を行う場合があります。		
2月13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	「座ったまま簡単ストレッチ」 寒さで固まった体をほぐしましょう。		
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	「動画鑑賞-旅行、自然、生き物、短編映画、その他趣味の動画を見よう-」もしくは「個別面談」 旅行や趣味の動画、自然や動物の動画を鑑賞してゆっくり過ごす時間です。リクエストも大歓迎。利用更新対象の方は面談を行う場合があります。		
2月20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	「東京アプリ生活応援事業を知ろう！」 東京都の公式アプリ、東京アプリはご存知ですか。2月2日より都内在住の15歳以上の方を対象とした生活応援事業が始まります。事業についての案内を解説します。		
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:おすすめの音楽、演奏したい楽器、飲み物	「押し紹介-音楽編♪-」 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。		
2月27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-おすすめホットドリンク-」 テーマに沿って楽しくお喋り！		
後半 10:50~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物、読みたい本	後半:「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。		