

小金井市 精神障がい者デイケア
2026年7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) 	
3日(金) 10:00~12:00 あん福祉会	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そう)-」
	11:00		休憩
		 運動	後半:「運動が苦手でも大丈夫! テーブル卓球(見学も大歓迎)」
	12:00		片付け
10日(金) 10:00~12:00 あん福祉会	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	 運動	前半:「座ったままゆったりヨガ」
	11:00		休憩
		 音楽	後半:「音楽鑑賞♪」(演奏も歓迎)
	12:00		片付け
17日(金) 10:00~12:00 あん福祉会	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-アンガーマネジメント・怒りのコントロール-」
	11:00		休憩
		 読書	後半:「ゆったり読書タイム(漫画・雑誌OK)」
	12:00		片付け
24日(金) 10:00~12:00 あん福祉会	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	 創作	前半:「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-」
	11:00		休憩
		 買い物	後半:「買い物体験-好きなアイスを買って暑さを乗り切ろう㊿」
	12:00		片付け
31日(金) 10:00~12:00 あん福祉会	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	 運動	前半:「イースポーツ※で体を動かしましょう-Wiiを使って楽しく運動-」 
	11:00		休憩
		 動画	後半:「動画鑑賞-旅行、自然、生き物、短編映画等を観ましょう-」
	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こ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♪			
※イースポーツとはコンピューターゲームやビデオゲームを使った競技のこと。			

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。

7月3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	「フリースペース-(季節の話題やマイブームなど楽しく話そう)-」 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。
後半 11:00~12:00 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(見学も大歓迎)」 久しぶりのテーブル卓球！みんなで楽しみましょう！
7月10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	「座ったままゆったりヨガ」 座ったまま、無理せずゆったり体をほぐしていきましょう。
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物、おす ための音楽、演奏した い楽器	「音楽鑑賞♪」(演奏も歓迎) 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。 
7月17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-アンガーマネジメント・怒りのコントロール」 怒りの感情をどのようにコントロールするのか、動画を観ながら考えていきましょう。
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:読みたい本(タブレット、スマホOK)、飲み物	「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。 
7月24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	「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-」 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！
後半 11:00~12:00 (DCより100円の補助あり) 持ち物:参加費	「買い物体験-好きなアイスを買って暑さを乗り切ろう」 近くのコンビニで好きなアイスを買って、みんなでおしゃべりしながら食べましょう。
7月31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	「イースポーツ軽く体を動かしましょう」 Wiiで楽しく体を動かしましょう！初めてでも大丈夫、操作の仕方から楽しくチャレンジ♪
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:参加費	「動画鑑賞-旅行、自然、生き物、短編映画等を観ましょう-」 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。