

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 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 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) 休憩 音楽 後半:「推し紹介-音楽編♪」(演奏もOK) 片付け
8日(金) 10:00~12:00 あん福社会	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 創作 前半:「簡単創作 マイうちわ作り」 休憩 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) 解散
15日(金) 10:00~12:00 あん福社会	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 学習 前半:「動画学習-AIと話してみよう-」 休憩 調理 後半:「簡単クッキング アレンジそうめん」 片付け
22日(金) 10:00~12:00 あん福社会	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 読書 前半:「ゆったり読書タイム(雑誌・漫画OK)」 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)」 片付け
29日(金) 10:00~12:00 あん福社会	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 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-」 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-」 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	「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)	「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！	