


小金井市 精神障がい者デイケア

2025年1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)
10日(金) 10:00~12:00	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-今年の抱負-」
カフェアン	11:00	休憩
		後半:「音楽鑑賞-演奏も歓迎-」
	12:00	片付け
17日(金) 10:00~12:00	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」
カフェアン	11:00	休憩
		後半:「デイケア雑談会-来月のプログラム決め-」
	12:00	片付け
24日(金) 10:00~12:00	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-冬・雪にまつわる思い出-」
カフェアン	11:00	休憩
		後半:「簡単創作 スクラッチアート」
	12:00	片付け
31日(金) 10:00~12:00	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒
		前半:「動画鑑賞」
カフェアン	10:50	休憩
	11:00	後半:「ゆるゆる体操」
	12:00	片付け

次回は令和7年2月7日(金)です

～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。

1月10日(金)

費用:なし

持ち物:マスク、検温表、健康チェックシート(持参無し⇒その場で体調確認でOK)、飲み物、おすすめの音楽、演奏したい楽器

前半:「テーマトーク-今年の抱負-」

新年一回目のプログラムになるので、今年の目標や行ってみたいところ・やってみたいことについてお互いに話し合います。

後半:「音楽鑑賞-演奏も歓迎-」

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。演奏も大歓迎です。



1月17日(金)

費用:なし

持ち物:マスク、検温表、健康チェックシート(持参無し⇒その場で体調確認でOK)、飲み物、配布済の方はスクラッチアートキット

前半:「座ったまま簡単ストレッチ」

椅子に座ったままできるストレッチです。スタッフと一緒にいきます。無理せずコリをほぐしましょう。



後半:「デイケア雑談会-来月のプログラム決め-」

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。

1月24日(金)

費用:なし

持ち物:マスク、検温表、健康チェックシート(持参無し⇒その場で体調確認でOK)、飲み物

前半:「テーマトーク-冬・雪にまつわる思い出-」

テーマに沿って楽しくお喋り！見学だけでもOKです。

後半:「簡単創作 スクラッチアート」

下絵をなぞる簡単創作です。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。



1月31日(金)

費用:なし

持ち物:マスク、ハンカチ、検温表、健康チェックシート(持参無し⇒その場で体調確認でOK)、飲み物

前半:「動画鑑賞」

お話をしながら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。リクエストも大歓迎！

後半:「ゆるゆる体操」

ゆったりとした運動を通じて体をほぐし、血の巡りや新陳代謝を活発にしてスッキリします。

激しい運動や強度の高い動きは一切無いので、体力に自信が無くても全く問題無し！