

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 <small>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)</small>
10日(金) 10:00~12:00 カフェアン	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-」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「音楽鑑賞-演奏も歓迎-」
		片付け
17日(金) 10:00~12:00 カフェアン	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	後半:「デイケア雑談会-来月のプログラム決め-」
		片付け
24日(金) 10:00~12:00 カフェアン	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-」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「簡単創作 スクラッチアート」
		片付け
31日(金) 10:00~12:00 カフェアン	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:「動画鑑賞」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「ゆるゆる体操」
		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 <small>(祝日、年末年始を除く)</small> 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 <small>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。</small> 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	<p>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。</p> <p>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います。演奏も大歓迎です。</p> 
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	<p>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。スタッフと一緒に行います。 無理せずコリをほぐしましょう。</p> <p>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。</p> 
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	<p>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。</p> <p>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。</p> 
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	<p>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！</p> <p>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！</p>