

小金井市 精神障がい者デイケア

2026年5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	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など楽しく話そう)-」
	11:00		休憩
	12:00	 運動	後半:「膝や腰にいいストレッチ(動画を見ながら一緒にストレッチ)」
8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	 学習	前半:「自転車のルール改正について学ぼう!」
	11:00		休憩
	12:00	 音楽	後半:「音楽鑑賞♪」(演奏も歓迎)
15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	 ゲーム	前半:「みんなでボードゲームをする会」
	11:00		休憩
	12:00	 読書	後半:「ゆったり読書タイム(漫画・雑誌OK)」
22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	 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
	12:00	 創作	後半:「ファミリーレストランでカフェタイム(デニーズ小金井市本町店)」
29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	 トーク	前半:「テーマトーク(梅雨と暑さに向けて準備すること)」
	11:00		休憩
	12:00	 パソコン練習	後半:「Wordで文書作成-初めての方から慣れた方まで-」
～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。

5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など楽しく話そう)-」 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。
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	「膝や腰にいいストレッチ(動画を見ながら一緒にストレッチ)」 簡単なストレッチをして体をほぐしましょう！
5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	「自転車のルール改正について学ぼう！」 〇〇から自転車に乗るときのルールが変わりました。デイケアで一緒に確認しましょう。
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います。演奏も大歓迎です。 
5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	「みんなでボードゲームをする会」 ボードゲームでみんなで遊びましょう！囲碁、トランプ、ジエンガなど好きな物を楽しみましょう！
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。 
5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	「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 費用:594円~(DCより200円の補助あり) 持ち物:参加費	「ファミリーレストランでカフェタイム(デニーズ小金井市本町店)」 デニーズに移動して、飲み物(軽食含む)を飲んだりしながらカフェタイムを過ごしましょう。
5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(梅雨と暑さに向けて準備すること)」 今年の梅雨と暑さをどう乗り越えよう？みんなで知恵を出し合って対策を話し合ってみましょう。
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	「Wordで文書作成-初めての方から慣れた方まで-」 Wordで文書を作成してみましょう。就職準備にもおすすめ。