

# 小金井市 精神障がい者デイケア

## 2025年9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)
5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	前半:「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)
	11:00	休憩
	12:00	後半:「簡単クッキング-さっぱりそうめん-」
		片付け
12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	前半:「推し紹介-音楽編♪-」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「動画学習-防災について学ぼう-」
		解散
19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	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	後半:「テーマトーク-○○な秋！食欲、芸術、その他色々-」
		片付け
26日(金) 10:00~12:00 あん福祉会 イトヨーカ ドー武蔵小金井 店	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒
	10:40	前半:「運動が苦手でも大丈夫！ふわふわボーリング」(見学も大歓迎)
	11:00	イトヨーカドーへ移動
	12:00	後半:「小金井市内外出シリーズ-イトヨーカドー武蔵小金井店のフードコートに行こう！-」
		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♪		

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。

9月5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:200円 持ち物:飲み物	「簡単クッキング-さっぱりそうめん-」 簡単にできるアレンジそうめんを作ります。エプロン、三角巾はこちらで用意します。	
9月12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	「推し紹介-音楽編♪-」 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。	
後半 11:00~ 11:50 費用:なし 持ち物:飲み物	「動画学習-防災について学ぼう-」 台風、地震について動画を見た後、自分の防災対策を振り返りましょう。 日頃の備えが大切です。	
9月19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、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:なし 持ち物:飲み物	「テーマトーク-○○な秋！食欲、芸術、その他色々-」 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！	
9月26日(金)		プログラム内容
前半 10:00~ 10:40 費用:なし 持ち物:飲み物	「運動が苦手でも大丈夫！ふわふわボーリング」(見学も大歓迎) ゲーム感覚でできるボーリングで体を動かしましょう！見学だけでもOKです。	
後半 10:40~ 12:00 費用:飲食代自己負担(※DCより200円の補助あり) 持ち物:飲食代	「小金井市内外出シリーズ-イトーヨーカドー武蔵小金井店のフードコートに行こう！-」 イトーヨーカドー武蔵小金井店4階のフードコートでカフェタイム。 フードコート内店舗で好きなものを注文しましょう。 飲食代は自己負担となりますが、デイケアより200円の補助があります。	