

小金井市 精神障がい者デイケア

2026年6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 11:00	 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そう)-」
		休憩	
	12:00	 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	
12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 11:00	 運動	前半:「座ったままゆったりヨガ」
		休憩	
	12:00	 音楽	後半:「音楽鑑賞♪」(演奏も歓迎)
		片付け	
19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 11:00	 ゲーム	前半:「フリートーク 暑い夏を乗りきる方法」
		休憩	
	12:00	 読書	後半:「ゆったり読書タイム(漫画・雑誌OK)」
		片付け	
26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 11:00	 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-」
		休憩	
	12:00	 学習	後半:「パソコンでWordで文書作成-初めての方から慣れた方まで-」
		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。

6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	「フリーストーク-(季節の話題やマイブームなど楽しく話そう)-」 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	「運動が苦手でも大丈夫！ テーブル卓球(見学也大歓迎)」 久しぶりのテーブル卓球！ みんなで楽しみましょう！
6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	「座ったままゆったりヨガ」 座ったまま、無理せずゆったり体をほぐしていきましょう。
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おります。演奏也大歓迎です。 
6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	「テーマ・トーク 暑い夏を乗りきる方法」 暑い夏を乗りきる方法を皆で一緒に考えてみませんか？
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。 
6月26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:なし 持ち物:参加費	「パソコンでWordで文書作成ー初めての方から慣れた方までー」 Wordで文書を作成してみましょう。就職準備にもおすすめ。