小金井市　精神障がい者デイケア
2026年4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）
3日(金) 10:00～12:00 あん福祉会 小金井公園(江戸東京たてもの園前)	10:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒
		 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しませんか)-」
	10:40 11:00	あん福祉会⇒小金井公園へ移動(自転車もしくはタクシー)
		 外出　後半:「小金井公園でお花見(参加費:200円)」※雨天時はあん福祉会にて茶話会に変更します
	11:50	小金井公園⇒あん福祉会へ移動(自転車もしくはタクシー)
	12:00	あん福祉会にて解散
10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
		 運動　前半:「座ったまま簡単ヨガ」
	10:50 11:00	休憩
		 音楽　後半:「推し紹介-音楽編-♪」(演奏も歓迎)
	12:00	片付け
17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
		 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-」」
	10:50 11:00	休憩
		 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－」
	12:00	片付け
24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
		 トーク　前半:「テーマトーク-困り事、こんな時どうする？-」
	10:50 11:00	休憩
		 読書　後半:「ゆったり読書タイム(漫画・雑誌OK)」
	12:00	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。	
4月3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	「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。 ※後半のお花見外出のためいつもより10分早めに前半が終わります。
後半 11:00~12:00 費用:200円 持ち物:飲み物	「小金井公園でお花見」(参加費:200円)※雨天時はあん福祉会で茶話会 あん福祉会から小金井公園へ移動します。場所は江戸東京たてもの園前で桜を見ながらお菓子を食べましょう。
4月10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	「座ったまま簡単ヨガ」 途中休憩を入れながら簡単なヨガに挑戦！ゆっくりほぐしていきましょう。
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:おすすめの音楽、演奏したい楽器、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。
4月17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: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。
2月27日(金)	プログラム内容
前半 10:00~11:00 費用:なし 持ち物:飲み物	「テーマトーク-困り事、こんな時どうする？-」 普段の些細な困り事、こんなことが苦手、こんな時どうする？気軽に話してみませんか。
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物、読みたい本	後半:「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。