

小金井市 精神障がい者デイケア

2025年11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)
7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等楽しく話ませんか)
	11:00	休憩
		 学習 後半:「動画学習-こころのセルフメンテナンス-」
	12:00	解散
14日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00	 運動 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
		 音楽 後半:「推し紹介-音楽編♪-(演奏も歓迎)」
	12:00	解散
21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-おすすめ冷え対策-」
	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
28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	 動画鑑賞 前半:「動画鑑賞-旅行、自然、生き物、短編映画、その他趣味の動画を見よう-」
	11:00	休憩
		 創作 後半:「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-」
	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。

11月7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 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	「動画学習-こころのセルフメンテナンス-」 ストレスってよく聞くけどそもそも何？イライラや悲しみなど、こころのセルフケアをしませんか。	
11月14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	「座ったまま簡単ストレッチ」 寒さで固まった体をほぐしましょう。	
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	「推し紹介-音楽編♪-」(演奏もOK) 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。演奏も大歓迎です。	
11月21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-おすすめ冷え対策-」 寒さが厳しくなっていく晩秋、おすすめの冷え対策を皆でシェアしましょう。 聞くだけでもOK！	
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	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。	
11月28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	「動画鑑賞-旅行、自然、生き物、短編映画、その他趣味の動画を見よう-」 旅行や趣味の動画、自然や動物の動画を鑑賞してゆっくり過ごす時間です。リクエストも大歓迎。	
後半 10:50~12:00 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！	