

# 小金井市 精神障がい者デイケア

## 2025年12月 予定表

| 実施日時<br>集合場所                                 | タイムス<br>ケジュー<br>ル | プログラム<br>ご自宅を出る前に検温をお願いします。<br>(一部オンライン対応可能プログラムあり)                                      |                                        |
|----------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 5日(金)<br>10:00~12:00<br><br>あん福社会<br>宮地楽器ホール | 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しませんか)     |
|                                              | 11:10             | 休憩後、小金井 宮地楽器ホールへ移動                                                                       |                                        |
|                                              |                   |  外出     | 後半:「小金井市障害者週間芸術展with ARTを見に行こう！」       |
|                                              | 12:00             | 解散                                                                                       |                                        |
| 12日(金)<br>10:00~12:00<br><br>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             |  運動     | 前半:「座ったまま簡単ストレッチ」                      |
|                                              | 11:00             | 休憩                                                                                       |                                        |
|                                              |                   |  音楽     | 後半:「押し紹介-音楽編♪-」(演奏も歓迎)                 |
|                                              | 12:00             | 片付け                                                                                      |                                        |
| 19日(金)<br>10:00~12:00<br><br>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-冬の楽しみ-」                     |
|                                              | 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                                                                                      |                                        |
| 26日(金)<br>10:00~12:00<br><br>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:「ゲーム感覚でタイピングをやってみよう！(パソコン使用)」       |
|                                              | 11:00             | 休憩                                                                                       |                                        |
|                                              |                   |  イベント | 後半:「年末パーティー-軽食を食べながら今年の振り返り(参加費300円)-」 |
|                                              | 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。

| 12月5日(金)                                                 | プログラム内容                                                                                                                                 |  |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 前半<br>10:00~10:40<br>費用:なし<br>持ち物:飲み物                    | <b>「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)</b><br>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す。<br>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<br>11:00~12:00<br>費用:なし<br>持ち物:飲み物                    | <b>「小金井市障害者週間芸術展with ARTを見に行こう！」</b><br>宮地楽器ホール地下1階で展示されている色んな作品を鑑賞しましょう。                                                               |  |
| 12月12日(金)                                                | プログラム内容                                                                                                                                 |  |
| 前半<br>10:00~10:50<br>費用:なし<br>持ち物:飲み物                    | <b>「座ったまま簡単ストレッチ」</b><br>寒さで固まった体をほぐしましょう。                                                                                              |  |
| 後半<br>11:00~12:00<br>費用:なし<br>持ち物:飲み物、おすすめの音楽、演奏したい楽器    | <b>「推し紹介-音楽編♪-(演奏もOK)」</b><br>皆さんの好きな音楽、おすすめの音楽を聴きましょう♪<br>リクエストお待ちしております。演奏也大歓迎です。                                                     |  |
| 12月19日(金)                                                | プログラム内容                                                                                                                                 |  |
| 前半<br>10:00~10:50<br>費用:なし<br>持ち物:飲み物                    | <b>「テーマトーク-冬の楽しみ-」</b><br>テーマに沿って楽しくお喋り！聞くだけでもOK！                                                                                       |  |
| 後半<br>11:00~12:00<br>費用:なし<br>持ち物:読みたい本(タブレット、スマホOK)、飲み物 | <b>後半:「ゆったり読書タイム(雑誌・漫画OK)」</b><br>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。<br>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。                                |  |
| 12月26日(金)                                                | プログラム内容                                                                                                                                 |  |
| 前半<br>10:00~10:50<br>費用:なし<br>持ち物:飲み物                    | <b>「ゲーム感覚でタイピングをやってみよう！(パソコン使用)」</b><br>タイピング=パソコンで文章を入力すること。初めての方から慣れた方まで楽しくタイピング。<br>就労準備のスキルアップにも！                                   |  |
| 後半<br>10:50~12:00<br>費用:300円<br>持ち物:飲み物                  | <b>「年末パーティー-軽食を食べながら今年の振り返り(参加費300円)-」</b><br>1年を振り返りながら、楽しく過ごしましょう。皆様のご参加お待ちしております。                                                    |  |