

小金井市 精神障がい者デイケア

2025年10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 あん福社会 小金井公園 江戸東京たてもの園	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	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)
	11:00	小金井公園へ移動
		外出 後半:「小金井市内外出シリーズ-江戸東京たてもの園に行こう-」
	12:00	解散
10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	学習 前半:「ゲーム感覚でタイピングをやってみよう」
	11:00	音楽 休憩
		後半:「推し紹介-音楽編♪-(演奏も歓迎)」
	12:00	解散
17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	健康増進 前半:「座ったままでできるセルフケアマッサージ」
	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
24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	読書 前半:「ゆったり読書タイム(雑誌・漫画OK)」
	11:00	休憩
		外出 後半:「買い物体験-コンビニデザート編-」(参加費200円※お茶付き)
	12:00	片付け
31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-空想旅行、行ってみたい場所-」
	11:00	休憩
		運動 後半:「運動が苦手でも大丈夫! テーブル卓球」(見学も大歓迎)」
	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。

10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 11:00~12:00 費用:400円(手帳をお持ちの方は無料です) 持ち物:飲み物、手帳(お持ちの方)	「小金井市内外出シリーズ-江戸東京たてもの園に行こう-」 歴史と文化に触れませんか。精神障害保健福祉手帳をお持ちの方は観覧料が無料になります。 ご持参ください。 ※江戸東京たてもの園HP→ https://www.tatemonoen.jp/ 
10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	「ゲーム感覚でタイピングをやってみよう」 タイピング＝パソコンのキーボード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、就労準備のスキルアップにも！ 
後半 11:00~11:50 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。 
10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	「座ったままできるセルフケアマッサージ」 1人でできるマッサージ方法をみんなで身につけましょう。
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	後半:「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！ 
10月24日(金)	プログラム内容
前半 10:00~10:50 費用:なし 持ち物:飲み物読みたい本(タブレット、スマホOK)	「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。 
後半 10:50~12:00 費用:200円 持ち物:飲み物	「買い物体験-コンビニデザート編-」(参加費200円※お茶付き) 最近はセルフレジなどの導入によりコンビニによって商品の購入方法が違います。 好きなデザートを買いながら買い物の方法をマスターしましょう！ ※キャッシュレス決済可 
10月31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-空想旅行、行ってみたい場所-」 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！
後半 10:50~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	後半:「運動が苦手でも大丈夫！テーブル卓球」(見学も大歓迎) 運動が苦手な人でもゲーム感覚で出来るテーブル卓球です。観戦のみもOK！ 