





小金井市 精神障がい者デイケア

2026年1月 予 定 表

1月2日（金）は年始の為デイケアはお休みです

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)	
9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-今年の抱負-」
	11:00	休憩	
	11:00	 ゲーム	後半:「新年かるた大会」 
	12:00	解散	
16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	 運動	前半:「ふわふわボーリングとふわふわダーツ」
	11:00	休憩	
	11:00	 音楽	後半:「推し紹介-音楽編♪-(演奏も歓迎)」
	12:00	片付け	
23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しませんか)-」
	11:00	休憩	
	11:00	 読書	後半:「ゆったり読書タイム(漫画・雑誌OK)」
	12:00	片付け	
30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:「動画学習-簡単！片付けのコツを学ぼう-」
	11:00	休憩	
	11:00	 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。

1月9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-今年の抱負-」 今年は馬年！良い1年にできるよう楽しくお喋りしませんか。聞くだけでもOKです。
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	「新年かるた大会」 ゆったりかるた大会、新年気分を味わいましょう。観戦OK！
	
1月16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	「ふわふわボーリングとふわふわダーツ」 とても軽いボーリングセットやダーツを使って、どなたでも参加できる簡単ゲーム。見学のみもOKです。
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。
	
1月23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: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。
	
1月30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	「動画学習-簡単！片付けのコツを学ぼう-」 物が多い、片付けが難しい、どこからやればいい？ そんなお悩みを解消すべく動画で学びながら、お互いに片付け方法をシェアしましょう。
	
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、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！