

小金井市 精神障がい者デイケア

2026年9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) 	
4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	
	10:50 11:00	 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そう)-」
		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	
11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	
	10:50 11:00	 運動	前半:「座ったまま簡単ストレッチ」
		休憩	
		 トーク	後半:「テーマトーク-秋の味覚-」
	12:00	片付け	
18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	
	10:50 11:00	 学習	前半:「動画学習-防災について学ぼう」 
		移動	
		 外出	後半:「小金井市内外出シリーズ-イトーヨーカドー武蔵小金井店のフードコートに行こう」
	12:00	解散	
25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	
	10:50 11:00	 運動	前半:「e-sportsで体を動かしましょう！」
		休憩	
		 音楽	後半:「音楽鑑賞♪(演奏も大歓迎)」
	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。

9月4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など楽しく話そう)-」 季節行事企画、その他デイクアに関わることをメンバー同士で話し合いましょう。
後半 11:00~12:00 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！
9月11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」 座ったまま、無理せずゆったり体をほぐしていきましょう。
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	「テーマトーク-秋の味覚-」 テーマに沿って皆で楽しくお喋りしませんか。聞くだけでもOK！
9月18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-防災について学ぼう」 台風、地震について動画をみたあと、自分の防災対策を振り返りましょう。 日頃の備えが大切です。
後半 11:00~12:00 費用:飲食代自己負担(※DCより100円の補助あり) 持ち物:飲食代	「小金井市内外出シリーズ-イトーヨーカドー武蔵小金井のフードコートに行こう」 イトーヨーカドー武蔵小金井店4階のフードコートでカフェタイム。 フードコート内店舗で好きなものを注文しましょう。 飲食代は自己負担となりますが、デイクアより100円の補助があります。
9月25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	「e-sportsで体を動かそう」 初めてでも大丈夫。Wiiで楽しく体を動かしましょう！
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	「音楽鑑賞♪」(演奏も歓迎) 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。

