

小金井市 精神障がい者デイケア

2026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)
2日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00 10:50 11:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒  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) 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-」 片付け
9日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00 10:50 11:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒  運動 前半:「座ったままできる簡単ヨガ」 休憩  音楽 後半:「推し紹介-音楽編♪-」 片付け
16日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00 10:40 10:40 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒  動画 前半:「動画鑑賞-行ってみたいあの場所-」 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-」 あん工房に戻り解散
23日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00 10:50 11:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒  運動 前半:「e-sportsで体を動かしましょう!」 休憩  トーク 後半:「テーマトーク-私のお気に入りスポット-」 片付け
30日(金) 10:00~12:00 あん福社会	10:00 10:50 11:00 12:00	建物入り口もしくは自宅にて検温・手洗い・手指消毒  読書 前半:「ゆったり読書タイム(雑誌・漫画OK)」 休憩  学習 後半:「心のセルフケアについて学ぼう-10月は世界メンタルヘルスデー-」 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2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、その他デイケ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！
10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	「座ったままでできる簡単ヨガ」 リラックスしながらできる簡単ヨガ！ゆっくり体を動かしながら心も体もリフレッシュ。
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♪-」 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	「動画鑑賞-行ってみたいあの場所-」 いつか行ってみたい名所や旅行してみたい場所の動画を観て気軽に話しましょう。聞くだけでもOK！
後半 11:00~12:00 費用:拝観料400円 (手帳をお持ちの場合無料) 持ち物:手帳(お持ちの方)、飲み物	「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	「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	「テーマトーク-私のお気に入りスポット-」 東京都内、中央線沿線、小金井市内、近所、自宅のここ！等自分のお気に入りの場所について話しましょう。
10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、読みたい本	「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。(※政治、宗教、性的なもの、暴力的なもの以外)
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	「心のセルフケアについて学ぼう-10月は世界メンタルヘルスデー-」 10月10日は世界メンタルヘルスデーです。この機会に心のセルフケアについて動画で学び、皆で共有しましょう。