

# 小金井市 精神障がい者デイケア

## 平成30年12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
7日(金) 10:00~12:00 公民館貫井北分館 学習室CD	10:00	タオルストレッチ
	10:50	休憩
	11:00	1月のプログラム決め
	11:50	片付け・解散
	12:00	
14日(金) 10:00~12:00 公民館貫井北分館 ITルームB	10:00	音楽鑑賞
	10:50	休憩
	11:00	カードゲーム
	11:50	片付け・解散
	12:00	
21日(金) 10:00~12:00 小金井市総合体育館 ロビー集合※裏面参照	10:00	体を動かすレクリエーション ※途中休憩あり
	11:50	
	12:00	片付け・解散
28日(金) 10:00~12:00 公民館貫井北分館 生活室AB	10:00	美味しいケーキを選んで食べよう!
	10:50	休憩
	11:00	今年の振り返りと来年の抱負
	11:50	
	12:00	片付け・解散

障害者手帳をお持ちの方はバス代や外出の際の入場に使用しますのでご持参下さい。

### ～当デイケアの紹介～

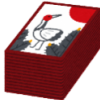



対象: 小金井市民の方で、精神科に通院しているところの病を持った方。

利用にあたってのお問い合わせ先: あん福社会(電話:042-385-1126)

担当: 吉尾・南高・原田まで 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♪

<p>12月7日(金)</p> <p>費用:なし</p> <p>持ち物: 手ぬぐいサイズのタオル 汚れてもいい靴下 飲み物 筆記用具</p>	<p><b>前半:タオルを使ったストレッチ。</b> 無理なく体をほぐしましょう。</p> <p><b>後半:1月のプログラム決めを行います。</b> どんどんリクエストしてください。</p>
<p>12月14日(金)</p> <p>費用:なし 持ち物:飲み物 筆記用具</p>	<p><b>前半:音楽鑑賞</b> 図書館でお気に入りのCDを借りてゆったり過ごしましょう。</p> <p><b>後半:カードゲーム</b> 皆でカードゲームをエンジョイしましょう。花札、かるた、トランプなど様々なカードゲームを用意しています。</p> 
<p>12月21日(金)</p> <p>費用:体育館履きを借りる方は200円</p> <p>持ち物:体育館履き タオル・飲み物 着替え(必要な方) 筆記用具</p>	<p><b>体を動かすレクリエーション</b></p>  <p>小金井市総合体育館で体を動かすレクリエーションをします。卓球やダーツ、ボールを使ったゲームなど、運動が得意な人もそうでない人も楽しめるようなプログラムです。動きやすい服装でご参加ください。</p> <p>○関東バス 9:25武蔵小金井駅発 境橋、三鷹駅行き ※小金井公園前下車徒歩5分 片道200円(ICカードの方は195円。手帳で半額)</p> <p>○CoCoバス 9:29東小金井発(北東部循環) ※小金井公園入口下車徒歩6分 片道100円</p> 
<p>12月28日(金)</p> <p>費用:ケーキ代 206円~444円 (DCより補助...150円)</p> <p>持ち物:筆記用具 お好みの飲み物</p>	<p><b>前半:2018年の締めにはケーキを食べよう!</b> 皆でケーキ屋さんに行き、各自お好みのケーキを買きましょう。 選ぶケーキによって、かかる費用が変わります。</p>  <p><b>後半:今年をふりかえり、来年の抱負を語りましょう!</b></p>