

小金井市 精神障がい者デイケア

2024年11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)
1日(金) 10:00~12:00 カフェアン	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	前半:「デイケアミーティング」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「座ったまま簡単ストレッチ」 片付け
8日(金) 10:00~12:00 カフェアン	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	前半:「テーマトーク-最近のマイブーム-」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「簡単創作 スクラッチアート」 片付け
15日(金) 10:00~12:00 カフェアン	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	前半:「ゆるゆる体操」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「茶話会」(参加費100円) 片付け
22日(金) 10:00~12:00 カフェアン	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	前半:「テーマトーク『秋』にまつわる思い出-」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「動画鑑賞」 片付け
29日(金) 10:00~12:00 カフェアン	10:00	
	10:50	前半:「風邪予防について楽しく学ぼう」
	11:00	休憩
	12:00	後半:「音楽鑑賞-演奏も大歓迎-」 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。

11月1日(金)

費用:なし

持ち物:帽子、マスク、
検温表、健康チェック
シート(持参無し⇒その
場で体調確認で
OK)、飲み物

前半:「デイケアミーティング-次月のプログラムや季節行事の企画やその他デイ
ケアに関わることをゆったり話し合しましょう-」

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
合しましょう。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:「座ったまま簡単ストレッチ」

椅子に座ったままできるストレッチです。スタッフと一緒にいきます。
無理せずコリをほぐしましょう。



11月8日(金)

費用:なし

持ち物:マスク、検温
表、健康チェックシ
ート(持参無し⇒その場
で体調確認でOK)、
飲み物

前半:「テーマトーク-最近のマイブーム-」

最近好きになったもの、きになっていることなど、各自のマイブームを話していきま
す。

後半:「簡単創作 スクラッチアート」

下絵をなぞる簡単創作です。スクラッチアートキットを未配布の方は用意しているの
で、その場でお渡しします。



11月15日(金)

費用:100円(茶話会
参加の方)

持ち物:帽子、マスク、
検温表、健康チェック
シート(持参無し⇒その
場で体調確認で
OK)、飲み物

前半:「ゆるゆる体操」

ゆったりとした運動を通じて体をほぐし、血の巡りや新陳代謝を活発にしてスッキリし
ます。

激しい運動や強度の高い動きは一切無いので、体力に自信が無くても全く問題無し!

後半:「茶話会」(参加費100円)

お菓子と飲み物を食べながらのんびり過ごします。飲み物は好きなものをご持参下
さい。メンバーとの交流にうってつけです。

11月22日(金)

費用:なし

持ち物:マスク、検温
表、健康チェックシ
ート(持参無し⇒その場
で体調確認でOK)、
飲み物

前半:「テーマトーク-『秋』にまつわる思い出-」

秋にまつわる思い出について雑談します。今年の秋の出来事でも、
子供の時の思い出など昔の出来事でもなんでもOK!



後半:「動画鑑賞」(自宅からオンライン参加可能)

お話をしながら旅行や趣味の動画や、自然や動物の動画を鑑賞してゆっくりと過ごす
時間です。リクエストも大歓迎!

11月29日(金)

費用:なし

持ち物:マスク、ハン
カチ、検温表、健康
チェックシート(持参
無し⇒その場で体調
確認でOK)おすす
めの音楽、演奏したい
楽器

前半:「風邪予防について楽しく学ぼう」

寒さが厳しくなってくるのに備えて、講義動画の視聴や意見交換を通じて風邪
予防についてみんなで考えていきます。

後半:「音楽鑑賞-演奏も歓迎-」

好きな音楽、おすすめの音楽のリクエストお待ちしております。演奏も大歓迎です。

