

小金井市 精神障がい者デイケア

2025年6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)	
6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:「デイケア雑談会」
	11:00		休憩
			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
13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-梅雨について-」
	11:00		休憩
			後半:「音楽鑑賞-演奏也大歓迎-」
	12:00		片付け
20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:「セルフケアマッサージ(肩こり)」
	11:00		休憩
			後半:「スクラッチアート」
	12:00		片付け
27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:「読書会」
	11:00		休憩
			後半:「動画学習-リフレーミングでポジティブな見方を捉えよう-」
	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こ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。

6月6日(金)

費用:なし

持ち物:飲み物

前半:「デイケア雑談会」

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たいです。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:「選べる創作活動-塗り絵、ペン習字、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！

6月13日(金)

費用:なし

持ち物:飲み物、おすすめの音楽、または演奏したい楽器

前半:「テーマトーク-梅雨について-」

テーマに沿って楽しくお喋り！見学だけでもOKです。



後半:「音楽鑑賞-演奏也大歓迎-」

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。演奏也大歓迎です。

6月20日(金)

費用:なし

持ち物:飲み物、スクラッチアートキット(配布済みの方)

前半:「セルフケアマッサージ(肩こり)」

1人でできるマッサージ法について学び、みんなで体をほぐしましょう。



後半:「スクラッチアート」

スクラッチアートキットを未配布の方は用紙しているのでその場でお渡しします。



6月27日(金)

費用:なし

持ち物:飲み物、読みたい本(手ぶらでもOK)

前半:「読書会」

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。本はこちらでも用意するので、持って行く本が準備できない場合は手ぶらでも大丈夫です！

後半:「動画学習-リフレーミングでポジティブな見方を捉えよう-」

リフレーミングとはネガティブなことをポジティブな視点に切り替えることです。短い講座動画の後、実際にリフレーミング辞典を見ながら新しい見方を学びましょう。

