

# 小金井市 精神障がい者デイケア

## 2025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 <small>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)</small>
5日(金) 10:00~12:00 あん福祉会 宮地楽器ホール	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:「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)
	11:10	休憩後、小金井 宮地楽器ホールへ移動
	12:00	外出 後半:「小金井市障害者週間芸術展with ARTを見に行こう！」
		解散
12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	運動 前半:「座ったまま簡単ストレッチ」
	11:00	休憩
	12:00	音楽 後半:「推し紹介-音楽編♪-」(演奏も歓迎)
		片付け
19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	前半:「テーマトーク-冬の楽しみ-」
	11:00	休憩
	12:00	読書 後半:「ゆったり読書タイム(漫画・雑誌OK)」
		片付け
26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	学習 前半:「ゲーム感覚でタイピングをやってみよう！(パソコン使用)」
	11:00	休憩
	12:00	イベント 後半:「年末パーティー-軽食を食べなら今年の振り返り(参加費300円)-」
		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。

12月5日(金)		プログラム内容
前半 10:00~10:40 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等楽しく話しませんか) 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 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:飲み物	「小金井市障害者週間芸術展with ARTを見に行こう！」 宮地楽器ホール地下1階で展示されている色々な作品を鑑賞しましょう。	
12月12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」 寒さで固まった体をほぐしましょう。	
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	「推し紹介-音楽編♪-」(演奏もOK) 皆さんのが好きな音楽、おすすめの音楽を聴きましょう♪ リクエストお待ちしています。演奏も大歓迎です。	
12月19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	「テーマトーク-冬の楽しみ-」 テーマに沿って楽しくお喋り！聞くだけでもOK！	
後半 11:00~12:00 費用:なし 持ち物:読みたい本(タブレット、スマホOK)、飲み物	後半:「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。	
12月26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	「ゲーム感覚でタイピングをやってみよう！(パソコン使用)」 タイピング=パソコンで文章を入力すること。初めての方から慣れた方まで楽しくタイピング。 就労準備のスキルアップにも！	
後半 10:50~12:00 費用:300円 持ち物:飲み物	「年末パーティー-軽食を食べなら今年の振り返り(参加費300円)-」 1年を振り返りながら、楽しく過ごしましょう。皆さんのご参加お待ちしています。	