

# 小金井市 精神障がい者デイケア

## 2019年3月 予定表

| 実施日時<br>集合場所                                     | タイムスケ<br>ジュール                             | プログラム                                     |
|--|---|---|
| 1日(金)<br>10:00~12:00<br>公民館貫井北分館<br>学習室AB        | 10:00<br>10:50<br>11:00<br>11:50<br>12:00 | 前半:4月のプログラム作り<br>休憩<br>後半:人生ゲーム<br>片付け・解散 |
| 8日(金)<br>10:00~12:00<br>公民館貫井北分館<br>学習室AB        | 10:00<br>10:50<br>11:00<br>11:50<br>12:00 | 前半:コーラス<br>※途中休憩あり<br>片付け・解散              |
| 15日(金)<br>10:00~12:00<br>10時武蔵小金井駅改札前<br>集合※裏面参照 | 10:00<br>11:50<br>12:00                   | ボーリング<br>片付け・解散                           |
| 22日(金)<br>10:00~12:00<br>公民館貫井北分館<br>学習室AB       | 10:00<br>10:50<br>11:00<br>11:50<br>12:00 | 前半:音楽鑑賞<br>休憩<br>後半:茶話会<br>片付け・解散         |
| 29日(金)<br>10:00~12:00<br>小金井市総合体育館<br>ロビー集合※裏面参照 | 10:00<br>11:50<br>12:00                   | 体を動かすレクリエーション<br>※途中休憩あり<br>片付け・解散        |

筆記用具 飲料は毎回 持参して下さい。

### ～当デイケアの紹介～



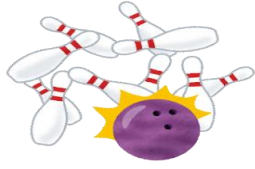
対象:小金井市民の方で、精神科に通院しているところの病を持った方。

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

担当:吉尾・原田・南高まで 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>3月1日(金)</p> <p>費用:なし</p> <p>持ち物:飲み物</p>    | <p>前半:4月のプログラムについて話し合います。<br/>今までにない新しい提案もお願いします!</p> <p>後半:じっくり人生ゲームを楽しみましょう</p>  |
| <p>3月8日(金)</p> <p>費用:なし</p> <p>持ち物:飲み物</p>    | <p>カラオケとはひと味違うピアノの伴奏で<br/>伸び伸びストレス解消しましょう!</p>                                     |
| <p>3月15日(金)</p> <p>費用:100円</p> <p>持ち物:飲み物</p> | <p>ボーリング! みんなでエンジョイしませんか。<br/>初めての方も大歓迎!</p>                                      |
| <p>3月22日(金)</p> <p>費用:なし</p> <p>持ち物:飲み物</p>   | <p>前半:音楽鑑賞 一階の図書館でCDを借りて<br/>皆で聴きます。</p> <p>後半:茶話会 ゆったりリラックスしてティータイム</p>         |

3月29日(金)

費用: 体育館履きを借りる方は200円

持ち物: タオル・飲み物  
着替え(必要な方)

## 体を動かすレクリエーション

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。

○関東バス 9:31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(手帳で半額)

○CoCoバス 9:20武蔵小金井発(北東部循環)  
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

