



一日のスケジュール

10:00 ~ 11:30 プログラム

11:45 ~ 13:30 給食の用意/昼食 休憩

13:30 ~ 15:00 プログラム

※その日の体調や気分で相談に応じます。



参加への手続き

☆ 市町村の役所 障害福祉課へ

「あきもとふあーまーずの自立訓練を利用したい」と
申し込んで下さい。申請書・計画書を作成します。

☆ 役所へ持って行くもの

手帳（障害者・自立支援医療）・印鑑・マイナンバー

☆ B型就労支援/A型就労支援 ご利用の方

就労先利用の仕方により生活訓練と併用可能です。

☆ 地域活動センター ご利用の方 不可

あきもとふあーまーず 生活訓練センター



☆生活訓練センター「憩いの家 ゆたか」2F

080-4009-4075

☆あきもとふあーまーず 047-445-1739



「生活訓練センターって何をするとところなの？」

仲間とプログラムを通じて、生活習慣や考え方のクセを

改善します。自分のリズムやペースで取り組めば

いろいろなことが思ったよりできるものです。



「参加費はどのくらいかかるの？」

ご本人や配偶者の方に収入があれば 700 円～800 円かかり

ますが、前年度・現在収入がないのであれば基本、参加費は無料



「お昼ご飯はどうするの？」

給食を頼めます。基本無料ですが、収入があった方は自己負担があります。



「知らない人と話をしたり一緒にいることが苦手です。緊張する」

アットホームな雰囲気の中で、スタッフや一緒に学ぶ仲間が

サポートしますので、安心して参加していただけます。

まずは見学にきてください。



プログラムの一例



- ・お茶を飲みながらのおしゃべり
- ・ゆっくり歩くウォーキング
- ・気分を変えて・・・外出レクなど



私の本音



生活訓練といってもしつけではありません。ほっとすること、
安心しておちついて時間を過ごすことをトレーニングします。

まず、ガンバルことから身をかきましょう。

そして、楽しくステキな生活習慣を手にいれましょう。

「生活訓練」で私たちとご一緒しませんか？

ご家族の方もお気軽にお問い合わせ下さい。