

日中の通所先を探している方

自立したいけど、何から始めたらいいかわからない方



みずき「自立訓練プログラム」のご案内

自立訓練施設みずきでは、通所型の自立訓練(生活訓練)を実施しています。

2年以内という限られた期限の中で、目標を一緒に考えながら、
自立した生活に必要なことを学んでみませんか？

目標は人それぞれ…その人の目指す自立のカタチを応援します♪
まずは、お気軽にお問合せください！！



決まった時間に
来ることから
始めたい

家族と同居
しているけど
自分のことは自分で
やっていきたい



家で過ごしているけど
外に居場所や仲間が
ほしい



他の人が生活の中で
している工夫に
ついて聞いてみたい



【料金】

区分	世帯の収入状況	負担上限月額
生活保護	生活保護受給世帯	0円
低所得	市町村民税非課税世帯	0円
一般1	市町村民税課税世帯	9,300円
一般2	上記以外	37,200円

※世帯の範囲：ご本人とその配偶者(親や兄弟は含みません)

※通所交通費助成(片道1km以上)があります。

※詳細は、お住まいの市区町村でご確認ください。

※プログラムによっては実費負担が生じる場合があります。

【利用までの流れ】

見学・体験

申し込み

書類審査

正式利用

正式利用までの間に、市区町村で障がい福祉サービスの申請、相談支援事業所によるサービス等利用計画の作成を行い、支給決定を受けてください。

【アクセス】

〒251-0017 藤沢市高谷 108-1

藤沢病院と清流苑の間にあります。

詳細は、みずきパンフレットをご参照ください。

通所の方は、藤沢病院送迎バスをご利用いただけます。

【お問い合わせ】

お申込み・お問い合わせはこちらへご連絡ください。

0466-99-3456

【プログラム予定表】

	月	火	水	木	金
10:00~		セルフヘルプ		コミュニケーション	食事・栄養
13:30~	体力作り	ストレッチ	生活		

体力作り



入院生活で落ちた体力を取り戻したり、地域生活を送るために必要な基礎体力をつけるため、主に周辺のウォーキングを実施しています。

ストレッチ

ストレッチ：カンタンなヨガやストレッチなどを行います。

コミュニケーション

苦手な対人場面を練習したり、自分の考え方のクセを知り、より生活しやすくなるようなポイントについて学んでいきます。

セルフヘルプ

調子が良い時も良くない時も「良い感じの自分」に立ち戻れるよう自己理解を深め、自分の取扱い説明書を作ります。

生活

リハビリー目標を設定しながら、自立した生活に必要な健康管理・金銭管理・掃除などについて学んだり、グループホームや就労系事業所の見学に行きます。

食事・栄養

食材の選び方や保存方法、栄養素、適切なダイエットなどについて講義形式で学びながら、実際に調理の練習も行います。※調理実習は、状況に応じて実施方法を変更することがあります。



※実施時間は、およそ1時間~1時間30分です。
※各プログラム、20名が定員です。

プログラム
風景

