



創作活動～折り紙チューリップ～

## 利用について

▶開所日 月～金 第1・3土曜日

10:00～16:00 (昼休み 1 時間)

午前・午後 各 10 分休憩

利用スケジュール

毎日・週に 2～3 回

半日利用・一日利用など

ご自身のペースで決めます。

▶給食 1 食 314 円

▶送迎 なし(必要に応じて相談受け付けます)

※1 ヶ月 4,000 円

## QR コード

(youtube 自立訓練利用者 体験談)



## とかつの自立訓練

ご本人・ご家族のニーズに合わせて個別にプログラムを作成していきます。

運動・散歩・創作活動・家事訓練・買い物・金銭管理の練習・就労作業に参加・コミュニケーション訓練 など…

※訪問支援を取り入れ、自宅での生活面の助言や外とのつながりを持てるきっかけづくりをおこなっています。

## アクセス



JR 戸畑駅から 徒歩15分

西鉄バス停 天神四角から 徒歩4分

西鉄バス停 戸畑区役所から 徒歩4分

戸畑障害者地域活動センター



北九州市立 戸畑障害者地域活動センター

自立訓練 (生活訓練)

## いっしょにすすもう

INFORMATION 2022



じりつしたいひと

おうえんします。



ホームページ <http://torihata.or.jp>

〒804-0081 北九州市戸畑区千防1丁目1番16号

TEL 093-861-1077 FAX 093-861-1066

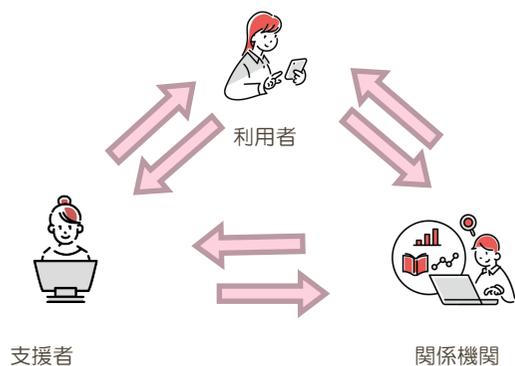
E-mail [info@tokatsu.jp](mailto:info@tokatsu.jp)

北九州市立戸畑障害者地域活動センター

運営主体 (社福) 北九州障害者福祉事業協会

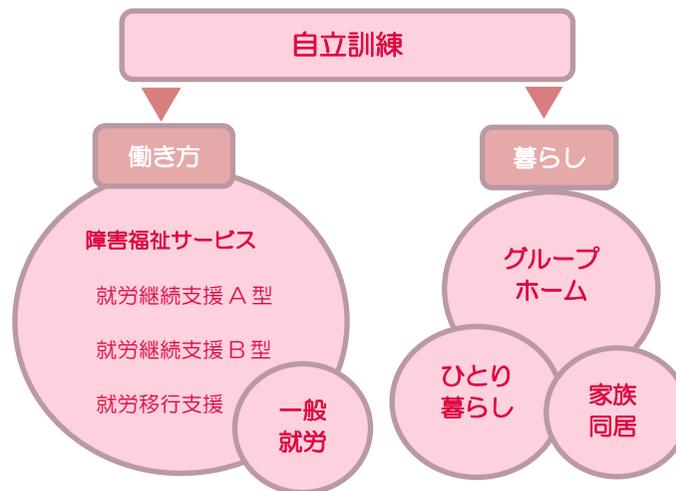
# 見つめる

SPIS (★1) の入力を通して、対面での発信が苦手な方でも、日々の想いを発信する機会ができます。支援者・関係機関との振り返りを通して、心身の状態変化をデータとして見つめることが大切です。心身の波を小さくし、穏やかな生活を目指して取り入れています。



★1 SPIS：精神・発達障害を持つ方やメンタル不調の方向けの雇用管理システム。個人の特性に合わせて評価項目を設定でき、日報形式なので使いやすく、支援者と共有できるので細やかなサポート・助言が届く仕組みです。

自立を利用したあとは？



# 楽しむ

外出に向けての計画は自分たちで決めていきます。映画や動物イベントを見に行ったり…。楽しい時間を過ごしていきます。取り組みを通して社会生活での経験を楽しみながら増やすことができます。



調理実習～ブルーベリーレアチーズケーキ～

# 学ぶ

掃除・洗濯・調理など家事訓練を実践的に学ぶことができます。また「SST（ソーシャルスキルトレーニング）」を通して、生活リズムやセルフケア・対人関係などでの悩みを解決する練習をおこなっています。

自立訓練を利用すると…

できることが増える  
自分と向き合うことができる  
障害とともに生きていく

