

自立訓練（生活訓練）

利用者募集中

日常生活に必要な知識の習得や、能力の向上に必要な訓練等の支援を行います。

上手に話せるように練習したいな

むだ使いしないようにするにはどうすればいいんだろう

働きたいけど作業ができるか心配だなー

ネットの使い方を教えてほしいな

料理ができるようになりたいな

生活リズムを作りたいな

バスに乗って出かけられるようになりたいな

生活するうえでのご希望や困りごとに対してオーダーメイドの支援ができます。

支援内容

生活の基礎：健康管理・食生活・身だしなみ・
時間管理・マナー・安全・危機管理

自立した生活：金銭管理・買い物・調理・掃除・
整理・洗濯・衣類管理

人間関係：自分を知る・コミュニケーション・対人
関係・男女交際と性・結婚と育児

社会参加：情報の活用・外出・就労・余暇の活
用・社会参加

作業訓練：企業からの受託作業

調理実習 体力づくり等

利用対象者

●障害（精神障害、発達障害、知的障害、身体障害等）のある方

●原則18～65歳未満の方

●自立した生活を営む上で、生活能力の維持や向上のために支援が必要な方

※医師からの診断書や意見書があれば、障害者手帳の取得は必須ではありません。

※自立訓練（生活訓練）の利用期間は、原則として2年です。



お問合せ

甲府市障害者センター ぽぷら

〒400-0807 山梨県甲府市東光寺1丁目10-25

TEL: 055-222-0743 FAX: 055-222-0743

E-mail: pop-lar@mx5.nns.ne.jp

担当：田草川