

自立訓練（生活訓練）って何？
ふっくりーでできること

ふっくりー
Online

WEBSITE



FACEBOOK



INSTAGRAM



ふっくりー

〒186-0005
東京都国立市西2-20-8
第3村上ビル2階

でんわ
042(505)8963

ファックス
042(505)8964

メール
fkr-life@dekanuute.jp

ふっくりーとは...
デンマーク語で、ほっとくつろげる心地良
い空間という意味です。

自立訓練
(生活訓練)

▼自立訓練（生活訓練） って何？

国の事業（障害福祉サービス）のひとつです。18歳～65歳の方が通えます。「働く」と「生活する」を支援します。

- 病院を退院・施設を退所したが、一人で生活を送れるか不安
- まずは生活リズムを整え、社会に出るための基盤を作りたい
- 今すぐは不安だけど、将来的に働いて自立したい
- 病気や障害とうまく付き合いながら、自分らしく生活できるようになりたい

このような思いをお持ちの方、いろいろな不安を抱える方の支援を行う所です。なりたい自分、チャレンジしてみたいことを自分のペースで見つけていける所でもあります。

▼費用・期限はありますか？

無料です。
利用料はお住いの市区町村が負担します。
期限は、基本的には2年間です。
（1年間延長あり）

▼どんなことをしますか？

さまざまなプログラムを用意しています。
（例）クッキング、グループワーク、ものづくり、外出企画、健康講座、個別支援など
楽しみながら、マイペースに参加できる時間と場所を提供します。

▼1日の流れは？

10:00 開所
朝の会（健康チェック）
10:20 午前の活動
12:00 お昼休憩
13:00 午後の活動
14:45 掃除
15:00 帰りの会（健康チェック）
閉所

送迎：ご希望の方は、ご相談ください。
（実費：片道50円 距離にもよります）

訪問支援：ご希望の方は、ご相談ください。

面接（個別）相談：いつでもご相談ください。

▼開所日は？

月～金
火：午前のみ
土：月2回程度

▼対象は？

精神障害者

▼利用までの流れ

①見学

お気軽にお問合わせください。

②体験

（2回程度）

実際に通ってみて体験します。
気になるプログラムに参加。

③振り返り

体験しての感想、今後どうしていきたいかを聞かせてください。

④申し込み（受給者証の申請）

市区町村の窓口にて申請書類を提出します。
受給者証の発行が必要となるため、計画相談担当者とは相談してください。

⑤利用開始

ふっくりーとの契約を行い、正式に利用開始となります。

「自由と自己決定」
デンマーク福祉を実践していきます。

お気軽にお問合わせください。