

# 文化

硬筆

パソコン…新聞作り  
季節に合った物作り

## 集中力



# 衛生管理

掃除

セルフケア

## 自分磨き

# 健康管理

体操

体重・血圧

ウォーキング

## 体力作り

## 外出プログラム

買い物

公共施設の見学

## 地域との関わり

### 《利用者の声》

- ・何をやればいいんだろう。
- ・目標ができない。
- ・心配、不安だ。

自立訓練（生活訓練）事業所

# ハートブリッジ

こんな活動をしています

～初めの一步を踏み出そう!!～



# 調理

ミニクッキング  
…朝食作り

## 料理を覚える

# ミーティング

プログラム作り  
自立に向けての話し合い

自分の意見を発言できる場

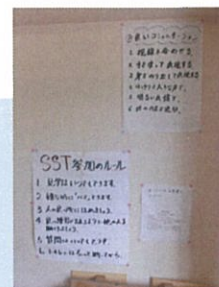
### 《利用者の声》

- ・自信がついてきた！。
- ・色々なことができるようになった！
- ・楽しい！



# SST

コミュニケーション  
アンガーマネジメント  
防災について  
金銭管理・マナー講座



## 交流の場

社会性を身に付ける