

支援プログラムの内容

日中プログラム	・週3日(月・火・木曜日)／10:00～11:30	
	・3か月1クール／曜日を換え、通年実施。	
基礎準備コース	体調管理コース	地域生活準備コース
お金の管理について	病気とのつき合い方① ～自分にとっての回復について考えよう～	社会資源について
栄養バランスのとれた食生活とメタボ予防	病気とのつき合い方② ～精神科の病気について知ろう～	相談について
食材の管理と冷凍食品・インスタント食品活用	病気とのつき合い方③ ～お薬を効果的に利用しよう～	一人暮らしにかかるお金
電子レンジを使った料理と便利な自炊グッズ	ストレスとの上手なつき合い方	お金の社会資源
ご飯さえ炊ければ大丈夫	自己理解と再発予防	不動産に行く前の心構え
身だしなみと洗濯の基本	生活リズムと日中活動・余暇	理想のお部屋プラン
掃除の基本	身体の健康管理① ～感染症対策と歯の健康～	ニトリ・ビックカメラ・グループホーム見学
整理整頓とごみの捨て方	身体の健康管理② ～生活習慣病と運動～	一人暮らしの防犯対策

夜間プログラム		・月2回(第2・第4水曜日)／19:00～20:00
避難訓練	施設周辺情報	利用目的
朝食について	食中毒について	夜食について
夜の過ごし方・不眠時の工夫	アロマセラピー	リラックス法・マインドフルネス

WRAP(ラップ)		・週2日(水・金曜日)／10:00～11:30
・ピアのファシリテーターと自分らしくいられるために、全12回のテーマで話し合います。		
WRAP概要、元気に役立つ道具箱	希望	個人の責任(主体性)
学び	自分のための権利擁護	サポート
日常生活管理プラン	引き金(ストレス)と対応プラン	注意サインと対応プラン
深刻な乱れと対応プラン	クライシスプラン	クライシス後のプラン

★その他、利用者に合わせ、個別訓練も行っています。