

- ・将来の不安を軽くしたい。
- ・生活リズムを整えたい。
- ・今すぐは不安だけど働きたい。 など

(※2)



## ぷらっとの自立訓練 (※1) って？

- ・自分の将来をじっくり考える場所。
- ・一緒に取り組むことができる場所。
- ・自分らしさを大切にしながら、  
自分のペースで成長していける場所。

### ※1 自立訓練

(生活訓練)とは

自立した日常生活または社会生活を営むことができることを目標に最長2年間、生活能力の維持・向上のための訓練を行います。

## ぷらっとのスケジュール

10:00      11:00      12:00      13:00      14:00      15:00      15:30

朝ミーティング  
体調チェック



生活プログラム  
(そうじ・洗濯・移動方法・  
軽作業など)



昼食  
休憩



PC・お金のこと・マナー  
個別相談・レクリエーションなど



掃除



## 利用対象となる方

- ・18歳以上65歳未満の障がいや難病のある方
- ・継続した通院によって症状が安定している方
- ・特別支援学校を卒業した方
- ・医療施設や障害者施設などを退所後、  
地域で生活する上で支援を必要とされる方

ご本人とご家族の思いに  
寄り添い一緒に考える支援を行います。



一般社団法人コ・エル 自立訓練事業所 **ぷらっと**

お気軽にご相談ください

0226-25-7939 (直通)