

自立訓練(生活訓練)とは

自立した生活に向けて、生活能力の維持・向上を目指します。

- ・生活訓練は通所型・宿泊型があります。
- ・生活訓練は原則2年間の利用となります。

当事業所の対象は

知的・精神障がい者の方々です。

- ・朝起きて、仕事行けるかな？
- ・家事や身の回りの事が出来るか不安。
- ・役所の手続きできるかな...
- ・薬の管理が心配...



桜邸では、そのようなお悩み・不安を生活訓練を通して支援していきます。

【ご利用案内】

○TEL(直通):098-974-6100

○受付時間:9:00～16:00

○営業日:週5日(木・日・祝祭日は休み)

○住所:うるま市上江洲709番地

【ご利用料金】

★各市町村より発行される「障害福祉サービス受給者証」の内容により異なります。

★他、外出活動など内容によって別途料金が発生することもありますのでご了承ください。

★自己負担が無い場合

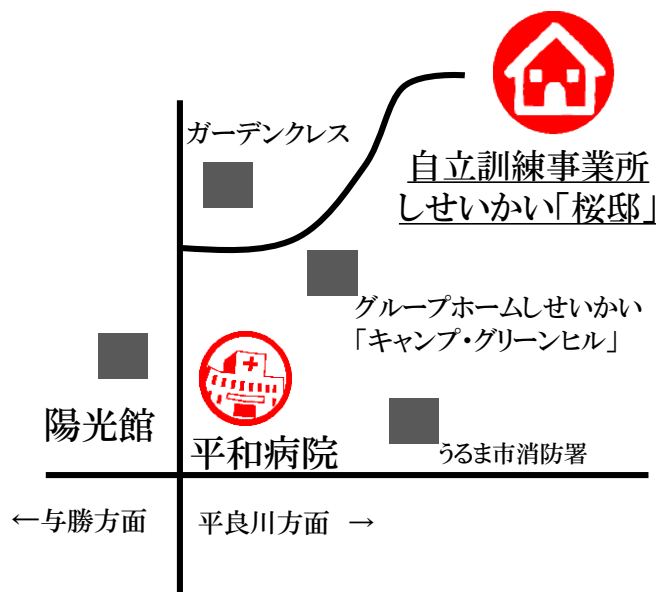
日額¥1,940円

(家賃・食費・リネン・共用場所光熱費)

※各居室の電気利用料金は別途支払いになります。

まずは「見学」から
気軽にお問合せ下さい。

【アクセス】



自立訓練事業所 しせいかい 『桜邸』



～自分らしい生活を取り戻す～

★自立訓練(生活訓練)・週間活動紹介★

ストレッチ

【目的】 体力の維持・向上、転倒リスクの予防

【内容】 月・火・水・金(10:00～11:00)

ラジオ体操第一・第二で身体をほぐした後、施設周辺のウォーキングを行っています。雨天時は、ボール運動やエクササイズバンド運動、筋トレメニューなど数種類の運動を展開中です！



健康クラブ

【目的】

身体面の問題に気づき、改善していく！

【内容】 月(13:30～15:00)

エアロビクスと足浴を行い、運動不足の解消と保清面の改善にアプローチしています！



生活の知恵

【目的】

日常生活に必要な知識や技術を身につけていきます！

【内容】 火(13:30～15:00)

掃除や洗濯、ゴミの分別、調理など生活上で必要なことを学んでいきます。座学によるディスカッションを交えながら皆んなで知恵を出し合い、役割分担して実践を行いながら知識を習得していきます！

結い桜の会

【目的】

ボランティアでさりげなく社会と繋がる！

【内容】 水(13:30～15:00)

地元、上江洲区での活動を中心としたボランティア活動。上江洲区公民館折込チラシ作業、また区内や施設周辺のボランティア清掃も行っています。



ゆんたく会

【目的】

他者交流の活発化、余暇時間の過ごし方の改善！

【内容】 金(13:30～15:00)

場所や内容、予算、交通手段など皆んなで考えて楽しい計画を実行します♪ またYouTube等を利用してイントロクイズや多目的ホールで身体を動かしながらいろいろなゲームで交流します。

女子力アップ講座

【目的】

女性入所者を中心に、おしゃべりをしながら社会的マナー、おしゃれ、身だしなみのスキルを習得し、女子力アップを目指します。

【内容】 土(13:30～15:00)

調理器具使用を最小限にし、電子レンジを使用した男料理の調理活動を行います。調理に興味を持ち、楽しみながら技術を身に付けます。またグループワークを取り入れながら社会ルールを学びます。

男塾講座

【目的】

男性を中心に火を使わない簡単調理の技術と楽しさを習得。またスマホ詐欺予防講習など、一人暮らしに向けたスキルを習得します。

【内容】 土(13:30～15:00)

調理器具使用を最小限にし、電子レンジを使用した男料理の調理活動を行います。調理に興味を持ち、楽しみながら技術を身に付けます。またグループワークを取り入れながら社会ルールを学びます。

～生活訓練1日の流れ～

10:00	午前活動開始
10:30	休憩
11:00	活動終了
12:00	昼食
13:30	午後の活動開始
14:00	休憩
15:00	1日の活動終了

