

## 体力・耐久力をつけよう

定期的な外出・作業・プログラムへの参加を継続し、働き続けるために必要な体力・耐久力をつけていきます。月から金曜日、9:00~16:30のプログラムを用意しておりますが、体力や体調・通院予定に合わせて、柔軟に対応いたします。

利用者さんの声：

「自分の体調に合わせて、段階的に利用時間を増やせる。」

「週2日から始めて、自信が付いたら毎日通所にチャレンジした」

「仕事と家事の両立を試せた」

