



ご利用者のご感想



外出の範囲が広がった

レクリエーションで色々な場所に行けたことで、自分で行ってみたいという場所も増えた。

40代 男性

生活リズムが整った

ステップ・1に来て、朝起きようになり、体調が安定してきた。やってみたいプログラムも取り入れてもらえて、楽しめることが増えました。



40代 男性



動くようになった

運動系のプログラムがあるのが嬉しい。元々、動くことが好きだったことを思い出した。体が軽くなりました。

30代 男性

話ができ息抜きできる

職員さんが、親切で毎日楽しい。家にいると一人で、話し相手もないので、同じ悩みをずっと考えてしまうけど、ここに来ると話せてすっきりする。



30代 女性

ご利用のステップ

1

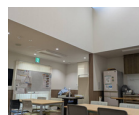
見学の申し込み

お電話にて見学の日程をお申し込みください。相談支援専門員からのご連絡でも結構です。

2

体験利用(3回程度)

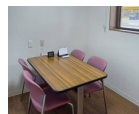
お好きなプログラムを体験していただくことができます。



3

利用手続き

利用日数を決定し、各市役所で利用手続きをしてください。



4

利用スタート

受給者証をご持参いただき、契約後、利用スタートができます。



アクセス

送迎

豊川駅、諏訪駅、国府駅、伊奈駅を拠点として送迎いたします。ご相談ください。

電車

最寄り駅 名鉄伊奈駅から徒歩17分
JR小坂井駅から徒歩14分

地域活動支援センターステップ・1

〒441-0101
豊川市宿町楠39番地1

0533-78-5503

HP準備中



社会福祉法人メンタルネット
地域活動支援センター



ステップ・1

あなたの次の一步を
一緒に見つけませんか？

退院したばかりの方も
外へ出ることが久しぶりの方も
元気になってからじゃなくても大丈夫

ここは「あなたのペースで過ごせる居場所」です





あなたの今日の選択が
未来をつくる

ステップ・1で過ごす1日

9:00 送迎・開所／10:00 朝礼・健康チェック

今日来られたこと、その一歩を大切にしています。

午前 プログラム、自由時間

食事づくりや軽い運動など、その日の体調に合わせて参加できます。
「今日はゆっくり過ごしたい」そんな日があっても大丈夫です。
買い物や散歩なども、生活リズムを整える大切な時間になります。

12:00 昼食、休憩

同じ部屋で昼食を食べますが、無理に話しをする必要はありません。
広い空間の中で、自分のペースで安心して過ごせます。

午後 プログラム、自由時間

午後も創作活動や運動、作業活動などに参加していただけます。
もちろん、ゆっくり過ごすこともできます。

14:00 お茶休憩／15:00 掃除

ささやかなお菓子とお茶やコーヒーで一息。
みんなで協力して、お掃除することで、環境を整えていきます。

15:20 終礼・送迎

「今日も来ることができた。」

その積み重ねが、自信につながっていきます。

ステップ・1でできること

- ✓ 生活リズムが整う
- ✓ 自宅以外で過ごせる場所を見つけられる
- ✓ 人とつながるきっかけができる
- ✓ 好きなことや楽しめることを思い出せる
- ✓ 自分で「次の一歩」に
つなげる力を育てられる
- ✓ 就職や復職に向けて
自分のペースで準備をする



プログラムの紹介 ※一部の紹介です

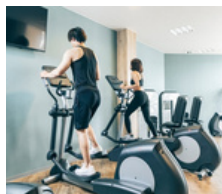
○食事作り



○お菓子作り



○体育館ジム



○パステルアート、絵手紙



STEP1 PROGRAM

- 卓球
- ボッチャ
- カラオケ
- 軽作業
- 脳トレ
- 健康エクササイズ
- 月1回程度レクリエーション



あなたの“小さなやってみたい”を
応援します！

こんなお悩みありませんか？

- ✓ 家から出るきっかけがない
- ✓ 退院したけれど、
過ごす場所がない
- ✓ 働きたい気持ちはあるけれど、
まだ自信がない
- ✓ 人と話すことが不安
- ✓ 家で過ごしているけど、将来が心配
- ✓ 一歩踏み出したいけれど、
何から始めればいいのかわからない

そんなあなたへ

一人で頑張らなくても大丈夫です。

ステップ・1は、
「頑張る場所」ではなく
安心して過ごせる居場所です。
あなたのペースで、
少しずつ社会とのつながりを
取り戻していきませんか。



あなたに寄り添う
スタッフがいます

精神保健福祉士や保健師などの専門職が
一人ひとりの思いや体調に寄り添いながらサポートします。

困ったことを相談したり、
何気ない話をしたり、
一緒に笑ったり。

「今日は来てよかった。」
そんなふうに思える時間を、一緒につくっていきます。