



## 利用の流れ

①相談



②見学



③体験



④利用希望の確認



⑤障害者福祉サービス受給者証  
を申請



⑥利用開始



## 所在地・連絡先

〒781-0252

高知市瀬戸東町三丁目 109 番地

TEL088-841-2144

FAX088-841-2298

E-Mail&ホームページ

E-Mail : info@tekutoko.or.jp

URL : <http://www.tekutoko.or.jp>



## アクセス

バスの場合

とさでん交通 団地南口バス停より

徒歩約 1 分

自動車の場合

JR 高知駅より6Km



## 地図



通所型自立訓練施設  
てく・ところ・せと

社会福祉法人  
てくところ会

# てく・とこ・せと

・・・ってどんなとこ？

一人暮らしをはじめたけど、  
食事もうまく作れないし、生活する  
のにまだ少し不安…。

毎日することもな  
くて、何をしたら  
いいのかわからな  
いんだけど…。



「てく・とこ・せと」は、様々なプログラムや活動を通して  
地域で生活するための力をつけられるよう支援する施設です。

## 日中活動を通して

「地域で生活するチカラ」を  
養うことを応援します。

～生活技能獲得の支援を通して人生をより豊かにするための機会を提供します～

- ◎利用にあたっては障害福祉サービスの支給が必要になります。お近くの相談支援事業所、又はてく・とこ・せと まで直接ご連絡ください。
- ◎障害者総合支援法上の利用者負担が発生する場合があります。
- ◎その他地域で暮らすあなただけのために専門スタッフが訪問訓練を行うことも可能です。

必要に応じて送迎も行います。ご相談ください。



## プログラム紹介

### ●パソコン教室（月曜午前）

初心者の方でもわかりやすく、基本操作から教えています。ワードやエクセルなど個人のご希望に合わせた学習も可能です。

### ●ライフサポート（月曜午後）

家事の仕方や金銭の上手な使い方、社会資源についてなど、地域生活を行うために役立つ知識を学びます。

### ●やってみよう（火曜午前・金曜午前）

活動に参加する第一歩です。スタッフと一緒に過ごし方を考えます。同じ場と時間を共有しながら、人と一緒にいることに慣れていきましょう。

### ●なんでもサークル（火曜午後）

参加する利用者さんと一緒にプログラムを企画します。外出や外食など、なんでも挑戦したいと思っています。

### ●すどれっち（水曜午前）

健康のために、簡単なストレッチや体操を動画を見ながら、ゆったり楽しく行っています。

### ●一緒に歩こう（水曜午後）

運動不足解消に、ストレス発散に、お話ししながら楽しく歩くプログラムです。

### ●遊びの時間（木曜午後）

レクレーションを通じて、交流を行うプログラムです。



### ●チャレンジクラブ（土曜午後）

毎週土曜日、利用者さんの意見も取り入れて週替わりで色々なことを行うプログラムです。

- ☆イオンへお買い物
- ☆映画鑑賞
- ☆カラオケ
- ☆バスドライブ
- など

その他、いろいろ楽しめるプログラムを企画しています。



### ●花いっぱいプログラム（毎月第1金曜）

お花を育てて、心ゆたかにするプログラムです。



### ●料理クラブ（日曜夕方）

毎週、献立に沿って、お買い物に行ったり、食器を出したり、お茶を用意したり、みんなで料理を作り、自炊が出来るように訓練をするプログラムです。

