

ご利用のステップ

- 1 お問い合わせ・ご見学**
お電話またはメールでお気軽にご連絡ください。利用開始手続きの流れをご説明いたします。（ご利用期間は原則2年まで。障害福祉サービス受給者証の申請が必要となります。）
- 2 無料体験利用（2～3日間）**
実際のプログラムを無料で体験できます。「自分のペースに合っているか」をゆっくりお確かめください。
- 3 利用申請・計画作成**
市役所への申請手続きや、相談支援専門員との「サービス等利用計画」の作成を進めます。※手続きはスタッフがサポートします。
- 4 受給者証の交付・ご利用スタート！**
「障害福祉サービス受給者証」が届きましたら、契約を結び、いよいよプログラム参加スタートです。

よくあるご質問



Q. 週何日から利用できますか？

A. 週3日・午前・午後どちらかからのスタートも大歓迎です。ご自身のペースに合わせ、無理のないスケジュールを一緒に考えていきましょう。

Q. プログラムの参加は必須ですか？

A. 必須ではありません。興味のあるコースだけを選んだり、体調に合わせてお休みしたりと、自由に組み合わせが可能です。

Q. 利用料金はかかりますか？

A. 世帯収入により上限額がありますが、多くの方が無料（自己負担なし）で利用されています。詳しくはスタッフへお気軽にご相談ください。

ご案内

アクセス

長崎電気軌道「大橋」または「浦上車庫」より徒歩2分

長崎バス「大橋町」バス停より徒歩2分

住所

本部 長崎市大橋町3-2

事業所 長崎市大橋町3-32 森内ビル201

連絡先

☎ 095-801-8529

🌐 www.n-recovery.com

✉ info@n-recovery.com



運営

合同会社fromN（エヌ・リカバリー事業所）

担当：河野・村岡

さらに詳しい情報はこちら



↑ ホームページ



↑ 本部の地図を見る

ご見学やご相談など、
まずはお気軽にお問い合わせください。

自立訓練（生活訓練）事業所

エヌ・リカバリー

「いきなり大きな目標は不安。でも、自分らしく前に進みたい」

そんな思いを大切にする
エヌ・リカバリーは、画一的な支援ではなく、利用者様自身がプログラムを選び、組み合わせるスタイルを大切にしています。



エヌ・リカバリー



- あなたらしく自由に組み合わせる
5つのプログラム

ココリフラボ



ピアサポートや当事者研究などのピアサポートプログラム、WRAP（元気回復行動プラン）やIMR（疾病管理とリカバリー）などのセルフケアプログラム、認知行動療法に基づいたSSTなど、幅広いプログラムを実施します。精神的な回復や対人関係スキルの強化を目指します。



ピアスクール長崎



厚生労働省指定カリキュラムに準じたピアサポーター養成講座のプログラムです。講座終了後は実践形式のプログラムへ移行します。月1、2回程度の講座を半年間計11回実施し、残りの半年間で実践研修を行います。



ピアサポートってなに？

「ピア」は仲間のこと。同じ悩みを持つ人同士が、対等な立場で体験を分かち合い、支え合う活動です。

和音の杜（わおんのもり）



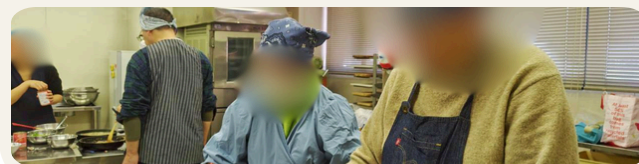
音楽と日本文化を楽しみながら、感性と集中力を養う教養コースです。音楽体験は毎週、茶道と書道は月1回ずつ、手芸は月に1~2回実施します。



くらしの間



マナー・エチケットや金銭管理など、生活に必要な基本的なスキルを身に付けるコースです。日常生活の向上を支援します。また月1回PC教室や調理実習など応用的なプログラムもあります。



エヌ・ラウンジ



プログラムの合間にホッと一息ついたり、自分のペースで何かに没頭したりできるフリースペースです。集団が苦手な方でも、無理のないペースで通所やステップアップの準備ができます。



プログラムスケジュール

ココリフラボ

当事者研究：月1~2回 月曜AM

IMR：月1~2回 月曜AM

SST：月1回 月曜AM

ピアサポートのぞみ：毎週火曜AM

WRAP定期クラス：月1回 土曜日

ピアサポートちゃんぽん：月1回 土曜AM

くらしの間

生活プログラム：隔週水曜AM、月1回土曜

調理実習：月1回 木曜AM

和音の杜

音楽：毎週火曜PM

書道：月1回 水曜AM

茶道：月1回 水曜AM

手芸：月1~2回 木曜AM



ピアスクール長崎

ピアサポーター養成講座

（基礎研修、専門研修、実践研修）

交流会びあるく

その他

エヌ・ラウンジ：フリースペースとして随時

黒岩さんDAY：月1~3回 1人30分まで（予約制）

他にも季節の行事や研修旅行などを実施します。