このガイドが、
「これからの暮らし」を支える
きっかけになりますように

開業準備中

- チャレンジドジム須賀川
- チャレンジドジム花巻
- チャレンジドジム仙台実沢
- チャレンジドジム塩釜

〈北海道〉

- チャレンジドジム札幌中央
- チャレンジドジム豊平
- チャレンジドジム真駒内
- チャレンジドジム小樽
- チャレンジドジム北広島
- チャレンジドジム月寒西
- チャレンジドジム菊水
- チャレンジドジム石山
- チャレンジドジム千歳
- チャレンジドジム苫小牧

CHALLENGED GYM 仙台南光台

〒981-3111 宮城県仙台市泉区松森陣ケ原11-25

022-341-8959 受付時間 8:15-17:15(土日・年末年始を除く)

CHALLENGED GYM 名取

〒981-1226 宮城県名取市植松4丁目17-29

022-796-2953 受付時間 8:15-17:15(土日・年末年始を除く)

サービスについて詳しく解説しています

スマートフォンで読み取ってご覧ください

\ その先の暮らしへ /

退院後の暮らしを考える

自立訓練(機能訓練)サービス活用ガイド

自立訓練(機能訓練)がどんな方の選択肢になるか、
わかりやすくまとめました。

自立訓練（機能訓練）施設
CHALLENGED GYM

退院した後の生活を、もう一歩よくしたい

そんな希望を支える、ひとつの選択肢

自立訓練（機能訓練）は、身体機能の維持・向上だけではなく、日常生活や社会参加につながる力を身につけていくための障害福祉サービスです。ご本人が望む生活から支援を考えるとき、選択肢になることがあります。



1 自立訓練って（機能訓練）なに？

退院後の生活を広げていくための障害福祉サービスです。

身体を動かす訓練だけでなく、歩く、外出する、家事をするなど、日常生活につながる力を身につけていきます。

2 どんな時に選択肢になる？

- 退院後も身体を動かす機会を持ちたい
- 歩行や外出に不安がある
- 買い物や家事を再開したい
- 仕事に戻る準備をしたい
- 失語症や高次脳機能障害がある

3 どんな人が利用できるの？

身体障害や難病などがあり、一定期間、身体機能や生活能力の維持・向上のための支援が必要な方が対象となります。

利用できるかどうかは、ご本人の状態やお住まいの自治体によって異なります。

＼ 知っておくと安心 ／

「できること」だけでなく「やりたいこと」から考える

歩けるか、着替えられるかだけでなく、
「どこへ行きたいか」
「何を再開したいか」
まで考えることで必要な支援が見えてきます。

退院前からの相談が選択肢を増やす

障害福祉サービスは、退院したその日から利用できるものではありません。
退院後の生活を考え始めた段階から、早めに情報を集めておくことが大切です。

サービス利用開始までの流れ

STEP 1 相談する

利用できるか相談

身体障害者手帳や診断書など、利用に必要な条件を確認します。

相談先：自治体窓口／相談支援専門員／ケアマネジャー／病院の地域医療連携室／自立訓練事業所

STEP 2 申請をする

自治体へ利用申請

お住まいの自治体へ「支給申請書」を提出します。
相談支援専門員やケアマネジャー、本人・事業所が手続きを行う場合もあります。

STEP 3 支給決定・交付

自治体が利用を審査

利用の必要性などを確認し、支給が決定すると受給者証が交付されます。手続き期間は、即日～1・2か月程度と自治体や状況によって異なります。

STEP 4 利用開始

支給決定後、利用スタート

決定された利用開始日からサービスを利用できます。自治体によっては、受給者証の到着前でも支給決定が確認できれば利用できる場合があります。

「この方は対象になる？」その段階からご相談ください。

利用開始までの流れは、ご本人の状況や自治体によって異なる場合があります。