



2024年



【開所日&時間】日曜日・年末年始を除く

(月)~(金) 9:30~18:30 (土) 9:30~15:30

【住所】〒220-0055 横浜市西区浜松町 3-14 横浜 OT ビル 1 階

【TEL】045-252-2414 【FAX】045-348-9090

【URL】<https://center-nishi.jp>



生活支援センター西通信

当センターは、精神に障がいのある人たちが安心して地域で生活していけるよう活動しています。社会とのつながりを上手く作れない、どうしていいのかわからない…そんな風に悩んでいる人やご家族等の力になりたいと考えています。また地域に暮らす人たちの駆け込み寺ともなれることを目指しています。どんなことでもお気軽にご相談ください。

【ご利用にあたって】

- 初めて生活支援センターをご利用される方には、当センターの利用案内をさせていただきます。
- 登録も含めたご案内の場合は、1時間くらいお時間が必要となります。
- 事前に電話予約のうえお越しください。
ご予約がない場合、再度ご来館をお願いすることもございます。



相談

一人で悩んでいませんか…？家族が抱えていませんか…？センター西では、病気についての他、制度・就労・生活など、不安に感じていることについて随時ご相談をお受けします。必要に応じて、他の施設や情報をご紹介しますこともできます。お気軽にご相談ください。

居場所提供時間 月~金 9:30~18:30 / 土 9:30~15:30 (休館日:日・年末年始)

電話相談 まだ出て行くのは不安…、ちょっと聞いてほしいな…など、お電話でも受け付けています。

☎**相談窓口** 045-252-2414 (月~土 10:00~17:00)

面接相談 随時ご相談をお受けしています。

卓球(地区センター)

■日時：12月2日(月) 13:15~

■定員：8名(事前申込必要)

■持ち物：体育館履き、飲み物、汗拭きタオル

※センター西に集合して一緒に藤棚地区センターに行きます。
みんなで思い切り楽しみましょう!!!

年末卓球大会

■日時：12月21日(土) 13:30~

■場所：センター西

■持ち物：動きやすい靴、飲み物、汗拭きタオル

■興味がある方はスタッフまでお声がけください

※毎年恒例のセンター西での卓球大会です。
年の瀬に卓球を楽しみ新年を迎えよう!!!

はーとの会クリスマス会

■日時：12月7日(土) 13:30~15:45 (受付開始13:00~)

■申込：事前申込必要 センター西で事前に申し込みを受け付けております。

■参加費：100円

■会場：生活創造空間にし 5階食堂

西横浜駅前にある「生活創造空間にし」でクリスマス会が開催されます!!!

五円玉じゃんけんゲーム、ティータイム、ピンゴ大会、各事業所紹介など楽しい催しが盛りだくさん！
皆さまぜひぜひご参加ください♪事前に申し込みが必要なのでセンター職員までお声がけください。



2024年12月 生活支援センター西 各種プログラム予定表

○●各種プログラムの申込方法●○

※プログラムは、変更になる場合があります。

1. プログラムは **事前申し込み** をお願いします。
2. 申込開始日：前月の20日(20日が日曜日の場合21日) ※定員に達し次第、締め切らせていただきます。
12月のプログラムは、11月20日より申込受付を開始します。
3. **【プログラム申込・予約電話】045-309-5010**
(月～金) 9:00～20:00 (土) 9:00～17:00



手洗いやアルコール消毒、マスク着用、換気など引き続きご協力ください。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

WRAP 元気回復行動プラン

■日時 12月3日(火) 14:30～16:00
12月12日(木) 14:30～16:00

■定員 8名 ※月2回のうちテーマはどちらも同じ。原則、参加はどちらか1回です。

【ファシリテーター(進行役)】
加藤伸輔(しんく)さん：ピアサポートグループ在
あなたは「いい感じの自分」を生きていますか？
WRAP(ラップ)とは Wellness Recovery Action Plan の頭文字をとったもので、日本では「元気回復行動プラン」と呼ばれています。WRAPは「いい感じの自分」を取り戻し、それを維持するのに役立ちます。みんなでWRAPに触れながら「生きづらさ」を「価値」に変えていきましょう。

ピアミーティング

■日時 12月2日(月) 14:30～16:00
12月26日(木) 14:30～16:00

■定員 8名 ※月2回のうちテーマはどちらもおなじ。原則、参加はどちらか1回です。

【ファシリテーター(進行役)】
加藤伸輔(しんく)さん：ピアサポートグループ在
テーマ：心の整え方～怒りや不安のコントロール～

ACT アクセフタンス& コミットメント・セラピー

■日時 11月13日(水) 13:30～15:00
11月27日(水) 13:30～15:00
12月11日(水) 13:30～15:00

■定員 8名 ■全3回
知らないうちに考え方が偏り、困った経験はありませんか？
認知行動療法を学ぶことで、柔軟に物事を考えられるようになると言われています。それにより気持ちが楽になり、より幅広い行動がとれるようになってでしょう

イブニング(夕食会)

毎週火・金曜日 17時半～ ※要予約 1回 400円 (定員16名)

★申込み⇒当日15時まで (Tel.045-309-5010)
(月～金曜日 9時～20時まで / 土曜日 9時～17時まで)
※イブニングでは申込み時間過ぎのキャンセルはキャンセル料が発生します。

家族ミニミニ講座 第3土曜日 10時～ (定員8名)

折り紙教室 第1金曜日 13時～ ※持ち物なし (定員8名)

絵画教室 第2・4火曜日 10時～ ※持ち物なし (定員8名)

パソコン(PC)教室 第1・第3水曜日 11時～(※当面定員4名)

朗読の会 第1木曜日 14時～(※参加にあたっては事前にご相談下さい)



12月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
	卓球 13:15～ ピアMT① 14:30～	WRAP① 14:30～ イブニング 17:30～	PC教室 11:00～	朗読の会 14:00～	折り紙教室 13:00～ イブニング 17:30～	はーどの会のクリスマス会 ※詳細は裏面まで
8	9	10	11	12	13	14
閉所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	ACT③ 13:30～	WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
15	16	17	18	19	20	21
閉所日		イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		※プログラム申込開始 イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～ 卓球大会 13:30～
22	23	24	25	26	27	28
閉所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～		ピアMT② 14:30～	イブニング 17:30～	
29	30	31				
閉所日			プログラム申込：前月の20日より予約開始(日曜の場合は21日)			