

2025年

1月

【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>

ひとりひとりのリカバリー

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することもできます。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。

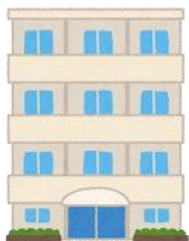
☎相談窓口 045-252-2414 (月~土 10:00~17:00)

* 面接相談 * 随時ご相談をお受けしています。

西区障害者生活体験事業

~ひとり暮らしはじめの一步~

- 日時: 1月16日(木) から
2月15日(土) ※日曜日を除く
- 対象: 西区在住で18歳以上の精神障がい者
※他区在住の場合もご相談ください。
- 利用: 事前申込制
西区内1Rのマンションで一人暮らし生活体験ができます。見学体験、一日体験、宿泊体験ができます。加えてご希望によりヘルパー体験の組み合わせも可能です。



※詳しくは、スタッフまで
お問合せください。



新春 シークレット落語会

- 日時: 1月4日(土)
13:30から14:00
- 場所: センター西
- 演者・演目: 当日までの秘密です
- 利用: 事前申込は必要ありません。

皆さまお誘いあわせの上お越しください。

みんなでお参り新春初詣

- 日時: 1月8日(水)
13:00から (小雨決行)
- 場所: 杉山神社
- 集合: センター西に12:45までに集合
- 利用: 事前申込必要

皆さまお誘いあわせの上お越しください。

2025年1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、変更になる可能性もあります。

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。
1月のプログラムは、12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、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 1月 7日(火) 14:30～16:00
1月 9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。

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。(1月3日年始休館日)

家族ミニミニ講座 第3土曜日10時～
(定員8名)

折り紙教室 1月は第2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 1月は第3水曜日11時～
(※当面定員4名)

朗読の会 1月は休会

ピアミーティング

■日時 1月 6日(月) 14:30～16:00
1月 23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：『テーマ決め』

1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	30	31	1	2	3	4
						落語 13:30～
5	6	7	8	9	10	11
閉所日	ピアMT① 14:30～	WRAP① 14:30～ イブニング 17:30～	初詣 13:00～	WRAP② 14:30～	折り紙教室 13:00～ イブニング 17:30～	
12	13	14	15	16	17	18
閉所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
19	20	21	22	23	24	25
閉所日		イブニング 17:30～		ピアMT② 14:30～	イブニング 17:30～	
26	27	28	29	30	31	1
閉所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～			イブニング 17:30～	