



2026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。



防災訓練 第2弾!

非常食にはどんなものがあるの?
どうやって調理するの?
おいしいの?

●今回の防災訓練は非常食についてです。実際につくって、食べてみて、体験してみて感想を話し合しましょう!!

■日時: 3月12日(木)

13:30~14:15

■場所: 生活支援センター西

■申し込み: 電話・来館にて
お申込みください

当日参加もOK

「はたらく」とリカバリー

~自分らしい働き方とは~

「自分らしい働き方」
を考えたことはありますか。
当事者の方のお話を聴き、
地域の方、支援者さん、ご家族、
みんなと一緒に考えてみませんか。

■日時: 3月14日(土)

14:00~16:00

■場所: 西区役所3階 AB 会議室

■参加費: 無料

■定員: 30名(要申し込み)

■主催: にしとも広場

■共催: 生活支援センター西



2026年3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。
3月のプログラムは、**2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 **3月 3日（火）14：30～16：00**
3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。

SST ソーシャル・スキルズ・トレーニング

- 日時 **3月11日（水）13：30～15：00**

■定員 8名

困難を抱える状況の総体をソーシャルスキルズ（社会技能）と呼ばれる**コミュニケーション技術**の側面からとらえ、そのような技術を向上させることによって困難さを解決することに、グループで取り組みます。

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20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。

ピアミーティング

- 日時 **3月 2日（月）14：30～16：00**
3月 31日（火）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：苦手な人との関わり方～臨機応変な対応～

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）

3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
開所日	ピアMT① 14:30～	WRAP① 14:30～ イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		折り紙教室 13:00～ イブニング 17:30～	
8	9	10	11	12	13	14
開所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	ソーシャルスキルズ トレーニング③ 13:30～	防災体験 13:30～ WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
15	16	17	18	19	20	21
開所日			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～
22	23	24	25	26	27	28
開所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～			イブニング 17:30～	
29	30	31	1	2	3	4
開所日		ピアMT② 14:30～ イブニング 17:30～				

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）