

2020年12月 生活支援センター西 予定表

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
閉所		イブニング 17時半～	PC教室 10時～	ガーテニング 10時～ 朗読の会 14時～	折り紙教室 13時～ イブニング 17時半～		
6	7	8	9	10	11	12	
閉所	ガーテニング 10時～ WRAP 10時～	絵画教室 10時～ イブニング 17時半～		ガーテニング 10時～	SST 講座① 14時～ イブニング 17時半～		
13	14	15	16	17	18	19	
閉所	ガーテニング 10時～ ピアミーティング 10時～	家族カウンセリング 10時～ イブニング 17時半～	PC教室 10時～	ガーテニング 10時～	SST 講座② 14時～ イブニング 17時半～	ミニミニ講座 10時～	
20	21	22	23	24	25	26	
閉所	ガーテニング 10時～ WRAP 10時～	絵画教室 10時～ イブニング 17時半～		ガーテニング 10時～ ピアミーティング 10時～	SST 講座③ 14時～ イブニング 17時半～		
27	28	29	30	31			
閉所	ガーテニング 10時～	12/29 - 1/3 まで閉館いたします <small>よいお年を!</small>					

○●各種プログラム●○ ※プログラムは、変更になる可能性もあります。

イブニング(夕食支援)

毎週火・金曜日 17時半～※要予約 1回 400円 (定員 10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。

毎週 1 回のみの参加に限らせていただきます。

ミニミニ講座 第 3 土曜日 10 時～ (定員 6 名)

朗読の会 第 1 木曜日 14 時～

折り紙教室 第 1 金曜日 13 時～ ※持ち物なし (定員 6 名)

絵画教室 第 2・4 火曜日 10 時～ ※持ち物なし (定員 6 名)

ガーテニング 毎週月・木曜日 10 時～ ※雨天中止

パソコン(PC)教室 第 1・第 3・第 5 水曜日 10 時～ (定員 5 名)

WRAP 第 1・第 3 月曜日 10 時～ (定員 6 名)

ピアミーティング 第 3 月曜日・第 4 木曜日 10 時～ (定員 6 名)

※WRAP・ピアミーティング：月 2 回実施のうち各 1 回の参加となります。



西区では新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、これまでとプログラムの開催する曜日や時間が異なります。以下の点にご注意ください。

《ご注意》①プログラムはこれまでと曜日や時間が異なります。

②すべてのプログラムは予約制として、各プログラムに定員を設けます。※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

【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

③手洗いやアルコール消毒、検温、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。

生活支援センター西通信



12月



生活支援センター西は“地域の駆け込み寺”を目指しています！

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。

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ので、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。

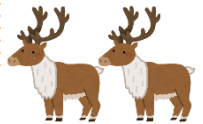
【開所日&時間】 (月)~(金)9:30~18:30 / (土)9:30~15:30

【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】 <http://centernishi.sun.bindcloud.jp/>

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご利用にあたって人数制限を設ける場合があります。



WRAP 元気回復行動プラン

■日時 12月7日(月)、21日(月)
10:00~11:30

■場所 生活支援センター西

■定員 6名(※事前申込み必要)

※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):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講座 ソーシャルスキルトレーニング

ロールプレイを通じ、コミュニケーションで困ったときの対処法を学んでみませんか

■日時 ①12月11日②18日③25日

(いずれも金曜) 14:00~16:00

■場所 生活支援センター西

■定員 6名(※事前申込み必要)

※3回とも参加できる方大歓迎です。

(単発での参加も可能です)

【共催：富士ソフト企画(株)】

ピアミーティング

■日時 12月14日(月)、24日(木)
10:00~11:30

■場所 生活支援センター西

■定員 6名(※事前申込み必要)

※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):ピアサポートグループ在

年末のイベント 自粛について

毎年皆様に楽しみにしていただいているクリスマス会、年末の締めくくりに行っている大掃除と卓球大会ですが、昨今のコロナウィルスの感染拡大に伴い、今年の開催は見合わせることにいたしました。これがないと年を越せない！という方も多いと思いますが、また来年みんなで楽しめるよう、今年はソーシャルディスタンスで行きましょう。



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。横浜市精神障害者生活支援センター機能標準化モデル事業の全区実施のため、居場所提供時間、休館日、電話相談時間が以下の通りに変更になっています。

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)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご利用にあたって人数制限を設ける場合があります。

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、お電話でもご相談を受け付けています。

☎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。

家族カウンセリング(要予約) 毎月1回、個別でご家族の方へカウンセリングを実施しています。

