

2020年1月

日	月	火	水	木	金	土
	12/30	12/31	1/1	2	3	4
← 年末年始閉所 > 2019年12月29日(日) ~ 2020年1月3日(金) まで →						新年会 11時半~
5	6	7	8	9	10	11
閉所	ガーテニング 11時半~	イブニング 17時半~	PC教室 13時~ WRAP 14時半~	ガーテニング 11時半~ 絵画教室 14時~	折り紙教室 13時~ イブニング 17時半~	
12	13	14	15	16	17	18
閉所	ガーテニング 11時半~	家族カウンセリング 13時~ 当事者ワーク 16時~ イブニング 17時半~	PC教室 13時~ ピアミーティング 14時半~	ガーテニング 11時半~ 朗読の会 14時~	イブニング 17時半~	ミニミニ講座 13時半~
19	20	21	22	23	24	25
閉所	ガーテニング 11時半~	イブニング 17時半~	PC教室 13時~ WRAP 14時半~	ガーテニング 11時半~ 絵画教室 14時~	イブニング 17時半~	
26	27	28	29	30	31	
閉所	ガーテニング 11時半~	イブニング 17時半~	PC教室 13時~ ピアミーティング 14時半~	ガーテニング 11時半~	イブニング 17時半~	

○●各種プログラム●○

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

★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。

WRAP 第1・第3水曜日 14時半~ ※要予約 (定員8名)

ピアミーティング 第2・第4水曜日 14時半~ ※要予約 (定員8名)

朗読の会 第1木曜日 14時~ ■1月のみ1月16日(木)です。

絵画教室 第2・4木曜日 14時~ ※持ち物なし

折り紙教室 第1金曜日 13時~ ■1月のみ1月10日(金)です。

ガーテニング 毎週月・木曜日 11時半~ ※雨天中止

パソコン(PC)教室 毎週水曜日 13時~ ※要予約定員5名まで

生活支援センター西通信

2020年

1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、精神に障害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。外との繋がりを上手く作れない、どうしていいかわからない…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時間くらいの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/>



《新年会》

●日時：2020年1月4日(土)

●開館時間 9:30~15:30

●プログラム

11:30~かるた大会

12:30~お雑煮を食べよう

雑煮代 100円

食後、伊勢山皇大神宮へ初詣に行きます。

⇒初詣終了後、現地解散です。

※お雑煮を食べる方は、事前申込みが必要

■申込締切：12月28日(土)まで

職員へお申し込みください。

※伊勢山皇大神宮まで徒歩で向かいます。

帰宅時、バスになどに乗る方は、バス券・交通費をお持ちください。

※雨天の場合、初詣は中止となります。

WRAP

元気回復行動プラン

■日時

1月8日,22日(水) 14:30~16:30

【場所】生活支援センター西 【定員】各8名(事前予約制)

WRAP(ラップ)は、元気になり、元気であり続け、良い感じの自分になるための、自分で作る自分のための行動プランです。「生活の工夫」や「考え方のコツ」「自分の元気」について考え、一緒に学んでいきましょう。

※詳細はスタッフまでお問合せ下さい。

ピアミーティング



■日時1月15日,29日(水) 14:30~16:30

【場所】生活支援センター西 【定員】各8名(事前予約制)

【ファシリテーター(進行役)】加藤伸輔(しんく)

生活支援センター西(ピアサポートグループ在)

日頃思っているあんなこと、あまり周りに話せていないこんなことを、安心して話せる場を作りたいという思いから生まれました。毎回テーマを決めてフラットな視点で話ができるミーティングを行っています。

※今月のテーマは決まり次第、ご案内いたします。

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。

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、令和元年7月1日~令和2年3月31日の期間、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ります。

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)

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。