

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
開所	・ガーデニング 11時半～	・イブニング 17時半～	・PC教室 13時～	・ガーデニング 11時半～ ・WRAP 14時半～	・折り紙教室 13時～ ・イブニング 17時半～	
8	9	10	11	12	13	14
開所	・ガーデニング 11時半～	・家族カウンセリング 14時～ ・当事者ワーク 16時～ ・イブニング 17時半～	・PC教室 13時～	・ガーデニング 11時半～ ・ピアミーティング 14時半～ ・絵画教室 14時～	・イブニング 17時半～	
15	16	17	18	19	20	21
開所	・ガーデニング 11時半～	・イブニング 17時半～	・PC教室 13時～ ・WRAP 14時半～	・ガーデニング 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～
22	23	24	25	26	27	28
開所	・ガーデニング 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～	・ガーデニング 11時半～ ・絵画教室 14時～	・イブニング 17時半～	・大掃除 10時半～ ・卓球大会 13時～
29	30	31	2020/1/1	1/2	1/3	
開所	12/29～1/3 年末年始閉所 1/4 新年会&かるた大会&初詣(詳細は次月号にて)					

12/22(日)
クリスマス会
13:00～15:00
参加費:100円
申し込み不要

○●各種プログラム●○

イブニング 毎週火・金曜日 17時半～ ※要予約 1回 400円
申し込み⇒ 当日の 15時迄(TEL:045-309-5010(月)～(金)9時～20時(土)9時～17時)

PC教室 毎週水曜日 13時～ ※要予約定員5名まで

絵画教室 第2・第4木曜日 14時～ 持ち物なし

※(イブニングでは申し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)

折り紙教室 第1金曜日 13時～

ガーデニング 毎週月曜日・木曜日 14時～ 雨天中止

朗読の会 第1木曜日 14時～ 参加費50円

12月から時間変更⇒11時半～

朗読の会の今月の実施日は、19日です。

2019年12月 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

〒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/>

WRAP (元気回復行動プラン)

12月5日(木) 14:30～16:30

12月18日(水) 14:30～16:30

場所：生活支援センター西 定員予約制：各8名

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)

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、自分でつく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！！

ピアミーティング

12月12日(木) 14:30～16:30

12月25日(水) 14:30～16:30

場所：生活支援センター西 定員予約制：各8名

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。

※テーマは決まり次第、ご案内いたします。

大掃除&卓球大会 12月28日(土)

10:30～大掃除

1年過ごしたセンターをみんなで掃除しましょう！

13:00～15:00 年末卓球大会

動きやすい服装、くつでお越しください。

タオルや飲料水などはご持参ください。



ガーデニング時間変更 12月～

14時～⇒11時半～ ご確認ください。

クリスマス会

12月22日(日) 13:00～15:00

開場は12時半～、15時終了次第閉館です。

場所：生活支援センター西

参加費：100円(申し込みは不要です)

※当日の相談業務はお休みです。



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。