

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----------------|--------------|----------------------------------|--|---------------------------------|------------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 閉所 | | | | | ・折り紙教室 13時～ ・イブニング 17時半～ | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 閉所 | ・ガーデニング 14時～ | ・イブニング 17時半～ | ・PC教室 13時～ ・WRAP 14時半～ | ・ガーデニング 14時～ | ・イブニング 17時半～ ・認知行動療法 14時～ | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 閉所 | ・ガーデニング 14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～ | ・ガーデニング 14時～ ・絵画教室 14時～ ・朗読の会 14時～ | ・イブニング 17時半～ | ・ミニミニ講座 13時半～ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 閉所 | ・ガーデニング 14時～ | ・イブニング 17時半～ | ・PC教室 13時～ ・WRAP 14時半～ | ・ガーデニング 14時～ | ・イブニング 17時半～ ・認知行動療法 14時～ | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 閉所 | ・ガーデニング 14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～ | ・ガーデニング 14時～ ・絵画教室 14時～ | ・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 申し込みとキャンセル⇒当日 15時まで

※(イブニング：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)

ガーデニング 毎週月・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

PC教室 毎週水曜日 13時～ ※要予約定員 5名まで

絵画教室 第2/4木曜日 14時～持ち物なし

折り紙教室 第1金曜日 13時～

肌寒く感じる日も増えてきましたね。
手洗い・うがいをし、インフルエンザ
や風邪を予防しましょう。
また風邪気味な場合はマスクを着用し
ましょう！！



2019年11月 生活支援センター西通信

11
November

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

〒220-0055 横浜市西区浜松町3-14 横浜 OT ビル 1階

(土) 9:30～15:30

TEL045-252-2414 FAX:045-348-9090

URL <http://centernishi.sun.bindcloud.jp/>

WRAP (元気回復行動プラン)

11月 6日(水) 14:30～16:30

11月 20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)

WRAP (ラップ) は、元気になる、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

11月 13日(水) 14:30～16:30

11月 27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事、あまり周りに話せていないこんな事を、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。

★お知らせ★

11月からイブニングの申し込みはこちらの番号に
お願いします！！

045-309-5010 (月～金 9時～20時)

(土 9時～17時)

認知行動療法プログラム

第3回:11月8日(金)14:00～16:00

第4回:11月22日(金)14:00～16:00

場所:生活支援センター西

♥心のクセを知り、本来の力を取り戻し、仲間と一緒に
困難を乗り越える心の力を育てましょう！

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、

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。