

2018年11月号

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				朗読の会 14時～ ガーデニング 14時～	折り紙教室 13時～ イブニング 17時半～	文化の日 閉所
4	5	6	7	8	9	10
閉所	閉所	イブニング 17時半～	PC教室 14時～	絵画教室 13時半～ ガーデニング 14時～	WRAP 14時～ イブニング 17時半～	ガーデニング 14時～
11	12	13	14	15	16	17
閉所	閉所	イブニング 17時半～	PC教室 14時～	運動 12:45 センター西集合 ガーデニング 14時～	イブニング 17時半～	ミニミニ講座 13時半～ ガーデニング 14時～
18	19	20	21	22	23	24
閉所	閉所	ピアミーティング 13時半～ イブニング 17時半～	PC教室 14時～	ピアミーティング 13時半～ 絵画教室 13時半～ ガーデニング 14時～	勤労感謝の日 閉所	ガーデニング 14時～
25	26	27	28	29	30	
閉所	閉所	イブニング 17時半～	PC教室 14時～	ガーデニング 14時～	WRAP 14時～ イブニング 17時半～	家族カウンセリングはお休みです。 WRAP は第2・第5金曜日 の実施です。

○●各種プログラム●○

絵画教室 第2/4木曜日 13時半～持ち物なし

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 15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）

ガーデニング 毎週木・土曜日 14時～ 雨天中止

PC教室 毎週水曜日 14時～ ※要予約定員5名まで

折り紙教室 第1金曜日 13時～

朗読の会 第1木曜日 14時～ 参加費 50円

生活支援センター西通信

2018年

11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。

〒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

開所日: 火~土 11:00~18:00 URL <http://centernishi.sun.bindcloud.jp/>



運動プログラム

11月15日(木)

12:45 生活支援センター西集合

参加者が集まり次第出発します。

持ち物: 上履き・タオル・飲み物

当日は動きやすい服装でいらしてください。

藤棚地区センターで運動をします！



ピアミーティング

11月20日(火) 13:30~15:30

11月22日(木) 13:30~15:30

定員: 8名(事前予約制)

原則、参加はどちらか1回

(テーマはどちらも同じです。)

場所: 生活支援センター西

ファシリテーター: 加藤伸輔(しんく)

11月のテーマは、決まり次第お知らせします。

WRAP
(元氣回復行動プラン)

4月からWRAP(ラップ)プログラムの第2クールがスタートしました。

WRAP(ラップ)は、元氣になり、元氣であり続け、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」「自分の元氣」について考え、一緒に学んでいきましょう！

期間: 2018年4月~2019年3月 第2・第4の金曜日の予定

時間: 14時~16時 場所: 生活支援センター西

※詳細はセンター西にお問い合わせ下さい。

今月は、
第2・第5金曜日
に実施します！



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。

面接相談 随時ご相談をお受けしています。

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

訪問・同行 相談の中で必要に応じて、訪問や同行も行っています。

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。