

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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～ ・朗読の会 14時～	・折り紙教室 13時～ ・イブニング 17時半～	・ウォーキング 13時～ ・ガーデニング 14時～
8	9	10	11	12	13	14
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～
15	16	17	18	19	20	21
閉所	閉所	・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 14時～	・ガーデニングの買い物 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～
22	23	24	25	26	27	28
閉所	閉所	・イブニング 17時半～	・PC教室 14時～ ・ピアミーティング 15時半～	・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～
29	30					
閉所	閉所	<div data-bbox="302 949 772 1220" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>第 2 回目を行います！！ テーマは対人関係です。 ぜひご参加ください。</p> </div>				

○●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）

朗読の会 第 1 木曜日 14 時～ 参加費 50 円

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～

生活支援センター西通信 4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/>

~ウォーキング~

野毛山動物園に行きましょう！！

日時: 4月7日(土)

13時に出発します！！

(12時45分にセンター西に集合)

持ち物: 歩きやすい靴、飲み物、交通費等

※センター西から野毛山動物園まで歩いていく予定ですが、帰りは交通機関で戻ってくる可能性もあります。

雨天の場合は中止です。



夏に向けて...

ガーデニングで植えるものを買に行きます！！

日時: 4月19日(木)

14時に出発します！！

(13時45分にセンター西に集合)

目的地: コーナン

持ち物: 歩きやすい靴、飲み物、交通費等



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す！！

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！！

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

※日時やプログラム内容は変更になる場合もあるので、詳細はセンター西にお問い合わせ下さい。

WRAP
(元気回復行動プラン)

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。