

2024年
10月

ひとりひとりの
りかべりー

【開所日&時間】日曜日・年末年始を除く
(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】<https://center-nishi.jp>



生活支援センター西通信

当センターは、精神に障がいのある人たちが安心して地域で生活していくよう活動しています。社会とのつな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。

【ご利用にあたって】

- 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時間くらいお時間が必要となります。
- 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。

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、他の施設や情報を紹介することもできます。お気軽にご相談ください。

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。

第3地区 福祉フェスタ



イベントいっぱい！楽しいを見つけよう！

会場：生活創造空間にし 相鉄線「西横浜駅」より徒歩1分（裏面に地図を記載しています）

10月5日（土）10:00～14:00 ※模擬店の販売時間は10:15からです。

5階フロア

5階フロア	
10:00	オースニング つむぎ（ダンス）
10:30	あすなろ会（朗読）
10:55	エヌクラス（ダンス）
11:20	ゆめづくり三番館（ダンス）
11:45	無限音工房（演奏）
12:10	&COCO（演奏）
12:35	おもちゃのはこ（歌）
13:10	抽選会

作品展
同時開催

5階フロア・1階駐車場

【模擬店】

お食事	スイーツ
フランクフルト カレー 焼きそば ちぢみ からあげ 弁当 豚汁etc.	白玉あずき チョコバナナ メロンパン クッキー ドリンク etc.

催しもの

ゲーム スタンスマーチン マッサージ
バザーetc.

販売

東北物産 アロマストーン ドリップコーヒー
木工製品 自主製品 おでかけ3サフレetc.

2024年10月 生活支援センター西 各種プログラム予定表

○●各種プログラムの申込方法●○

1. プログラムは 事前申し込み をお願いします。
2. 申込開始日：前月の 20 日 (20 日が日曜日の場合 21 日) ※定員に達し次第、締め切らせていただきます。
10月のプログラムは、9月20日より申込受付を開始します。
3. 【プログラム申込・予約電話】 045 - 309 - 5010
(月～金) 9:00～20:00 (土) 9:00～17:00

※プログラムは、変更になる場合があります。

手洗いやアルコール消毒、マスク着用、換気など引き続きご協力ください。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

WRAP 元気回復行動プラン

■日時 10月 1日(火) 14:30～16:00
10月 10日(木) 14:30～16:00

■定員 8名 ※月2回のうちテーマはどちらも同じ。
原則、参加はどちらか1回です。

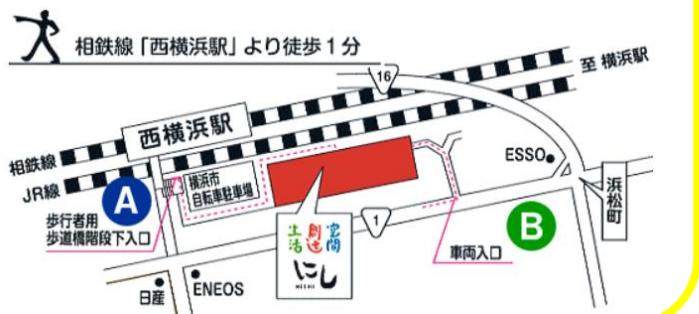
【ファシリテーター(進行役)】

加藤伸輔(しんく)さん：ピアサポートグループ在

あなたは「いい感じの自分」を生きていますか？

WRAP(ラップ)とは Wellness Recovery Action Plan の頭文字をとったもので、日本では「元気回復行動プラン」と呼ばれています。WRAPは「いい感じの自分」を取り戻し、それを維持するのに役立ちます。みんなでWRAPに触れながら「生きづらさ」を「価値」に変えていきましょう。

第3地区福祉フェスタ 10/5(土) 会場までのアクセス



イブニング(夕食会)

毎週火・金曜日 17時半～ ※要予約1回 400円 (定員 16名)
★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。

ピアミーティング

■日時 10月 7日(月) 14:30～16:00
10月 24日(木) 14:30～16:00

■定員 8名 ※月2回のうちテーマはどちらもおなじ。
原則、参加はどちらか1回です。

【ファシリテーター(進行役)】

加藤伸輔(しんく)さん：ピアサポートグループ在

テーマ：自己受容

家族ミニミニ講座 第3 土曜日 10時～ (定員 8名)

折り紙教室 第1 金曜日 13時～ ※持ち物なし (定員 8名)

絵画教室 第2・4 火曜日 10時～ ※持ち物なし (定員 8名)

パソコン(PC)教室 第1・第3 水曜日 11時～ (※当面定員 4名)

朗読の会 第1 木曜日 14時～ (※参加にあたっては事前にご相談下さい)

※ 今月は 10/1(火) 10時30分～です。

10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	30	1	2	3	4	5
		朝読の会 10:30～ WRAP① 14:30～ イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		折り紙教室 13:00～ イブニング 17:30～	福祉フェスタ 10:00～ ※詳細裏面裏面
6	7	8	9	10	11	12
閉所日	ピアMT① 14:30～ イブニング 17:30～	絵画教室 10:00～		WRAP② 14:30～ イブニング 17:30～		
13	14	15	16	17	18	19
閉所日			PC教室 11:00～		イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
20	21	22	23	24	25	26
閉所日	*プログラム申込開始	絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～		ピアMT② 14:30～ イブニング 17:30～		
27	28	29	30	31	1	2
閉所日						

プログラム申込：前月の 20 日より予約開始(日曜の場合は 21 日)