

2025年★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



【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ける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、どうしても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、他の施設や情報をご紹介しますこともできます。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。

## 卓球

■日時: 7月31日(木)13:00～(生活支援センター西集合)

■定員: 8名(事前申込必要)

■持ち物: 体育館履き、飲み物、汗拭きタオル

※センター西に集合して、一緒に藤棚地区センターに行きます。

みんなで思い切り楽しみましょう！！



## 熱中症対策



- ・ エアコンの使用: 室内の温度を適切に調整する。
- ・ 水分と塩分の補給: こまめに水分を摂取、必要に応じて塩分も補給。
- ・ 休憩を取る: 暑い環境で活動する際は定期的に、休憩を取り、無理をしない。
- ・ 風通しのよい服: ゆったりした服、風通しのよい服を着る。
- ・ 遮光カーテンやすだれを利用: 直射日光を避けるため。

日	月	火	水	木	金	土
	30	1	2	3	4	5
		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～	
6	7	8	9	10	11	12
閉 所 日	ピアMT① 14:30～	絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～		WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
13	14	15	16	17	18	19
閉 所 日		イブニング 17:30～	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		イブニング 17:30～		卓球 13:00～15:00		
			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）			