

2025 年



ひとりひとりの
リカバリー

【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。



西区障害者生活体験事業

- 日時: 1月16日(金)から2月14日(土)
※日曜日を除く
- 対象: 西区在住で18歳以上の精神障がい者
※他区在住の場合もご相談ください
- 利用: 事前申込制
西区内1Rのマンションで一人暮らし生活体験ができます。見学体験、一日体験、宿泊体験ができます。ご希望によりヘルパー体験の組み合わせも可能です。※詳しくは、スタッフまでお問合せください。

年末卓球大会

- 日時: 12月17日(水) 16:00~
- 場所: センター西
- 持ち物: 動きやすい靴、飲み物、汗拭きタオル
- ご興味がある方はスタッフまでお声がけください

※毎年恒例のセンター西主催の卓球大会です。
年の瀬に卓球を楽しみ新しい年を迎えよう!!!



西区はーとのかクリスマス会

- 日時: 12月20日(土) 13:30~15:45 (受付開始13:00~)
- 申込: 事前申込必要 センター西で事前に申し込みを受け付けております。
- 参加費: 100円
- 会場: 生活創造空間にし 5階食堂
西横浜駅前にある「生活創造空間にし」でクリスマス会が開催されます!!!
五円玉じゃんけんゲーム、ティータイム、ビンゴ大会、各事業所紹介など楽しい催しが盛りだくさん!
皆さまぜひぜひご参加ください♪事前に申し込みが必要なのでセンター職員までお声がけください。



2025 年 12 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●○

※プログラムは、変更になる場合があります。

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。
12 月のプログラムは、11 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

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 12月 2日(火) 14:30～16:00
12月11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。

ピアミーティング

■日時 12月 1日(月) 14:30～16:00
12月25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：あなたを育てる言葉～偉人、ことわざ、etc～

ACT アクセフタンス& コミットメント・セラピー

■日時 ~~11月12日(水) 13:30～15:00~~
~~11月26日(水) 13:30～15:00~~
12月10日(水) 13:30～15:00

■定員 8名 ■全3回

知らないうちに考え方が偏り、困った経験はありませんか？
認知行動療法を学ぶことで、柔軟に物事を考えられるようになると言われています。それにより気持ちが楽になり、より幅広い行動がとれるようになるでしょう

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。

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)



12 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ピアMT① 14:30～	WRAP① 14:30～	PC教室 11:00～		折り紙教室 13:00～	
		イブニング 17:30～			イブニング 17:30～	
7	8	9	10	11	12	13
開所日		絵画教室 10:00～	ACT③ 13:30～	WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
		イブニング 17:30～				
14	15	16	17	18	19	20
開所日			PC教室 11:00～			家族ミニミニ講座 10:00～
		イブニング 17:30～	年末卓球大会 16:00～		イブニング 17:30～	はーとの会クリスマス会
21	22	23	24	25	26	27
開所日		絵画教室 10:00～		ピアMT② 14:30～		
		イブニング 17:30～			イブニング 17:30～	
28	29	30				
開所日						

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)