



【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。



にこまちフォーラム

にこまちプラン（西区地域福祉保健計画）や、地域住民活動を知る機会です。小学生の取り組みの紹介や、地域の福祉施設による模擬店の販売があります。

■日時：2月21日（土）
13:30~15:30

■場所：西公会堂
■入場：無料
■申し込み：不要
■問い合わせ先：西区保健福祉課

「はたらく」とリカバリー

「自分らしい働き方」について、当事者の方のお話を聴きながら、参加者のみんなで一緒に考えます。

■日時：3月14日（土）14:00~16:00
■場所：西区役所
■参加費：無料
■定員：30名（要申し込み）
■主催：にしとも広場
■共催：生活支援センター西



西区障害者生活体験事業

■日時：2月14日（土）まで
※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。



2026 年 2 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。
1 月のプログラムは、12 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 2月3日(火) 14:30～16:00
2月12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。

SST ソーシャル・スキルズ・トレーニング

■日時 2月25日(水) 13:30～15:00
3月11日(水) 13:30～15:00

■定員 8名

困難を抱える状況の総体をソーシャルスキルズ(社会技能)と呼ばれるコミュニケーション技術の側面からとらえ、そのような技術を向上させることによって困難さを解決することに、グループで取り組みます。

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 20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 2月 2日 (月) 14:30～16:00
2月 26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：家の中は心の中～ミステリアスなあなたの家～

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)

2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
開所日	ピアMT① 14:30～	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～	
8	9	10	11	12	13	14
開所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～		WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
15	16	17	18	19	20	21
開所日		イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		※プログラム申込開始 イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
22	23	24	25	26	27	28
開所日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	ソーシャルスキル トレーニング② 13:30～	ピアMT② 14:30～	イブニング 17:30～	

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)