

2026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。



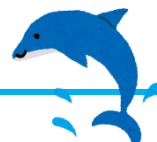
相談

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)



2026年度 心理講座のご案内

6月以降の講座のご案内

- ◎ 8・9月
 - ・認知行動療法
 - 「コラム法」「考え方の癖」「反論法」
 - ◎ 11・12月
 - ・アクセプタンス&コミットメントセラピー
 - 「セルフコンパッション」「価値」
 - 「価値に向かう行動」
 - ◎ 2027年2・3月
 - ・ソーシャルスキルトレーニング
 - 「アンガーマネージメント1と2」
 - 「アサーション」
- ◀協力 富士ソフト企画(株)▶

第3地区 ふれあい春祭り

第3地区として「顔の見える関係づくり」をテーマに、地区の様々な団体が参画し、毎年5月の第3日曜日に開催しています。模擬店など30団体余りが参加し、子どもから大人まで多くの人々が訪れる一大イベントです。

●開催日: 5月17日(日)

●時間: 10:00~13:00

●場所: 稲荷台小学校

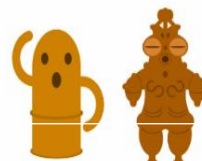
●センター西からの出店内容

★粘土で「はにわ」作り
ワークショップ(子ども向)

★シルバーリボンの販売

●自主製品販売

(はーと工房・パソコン工房 DELTA)
ビーズや手芸小物 レターセット
ポストカード メッセージカード等



2026年5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。
5月のプログラムは、4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。

7月 WRAP 元気回復行動プラン

■日時 5月14日(木) 14:30～16:00
5月21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。

マインドフルネス 全3回

■日時 5月13日(水) 13:30～15:00
■「吸ってはいてリラックス！呼吸法実践」
■日時 5月27日(水) 13:30～15:00
■「気持ちを書いて書いて書きまくろう！ジャーナリング」
□日時 6月10日(水) 13:30～15:00
□「頭の先から足元まで、自分の体を感じよう！ボディスキャン」

● 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15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)

朗読の会 休会。

ピアミーティング

開始時刻
↓注意↓
↓↓↓↓

■日時 5月21日(木) 10:30～12:00
5月28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：未定

5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	1	2
					折り紙教室 13:00～	
					イブニング 17:30～	
3	4	5	6	7	8	9
開所日		イブニング 休み	PC教室 11:00～		イブニング 17:30～	
10	11	12	13	14	15	16
開所日		絵画教室 10:00～	マインドフルネス① 13:30～	WRAP① 14:30～	イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
17		19	20	21	22	23
春祭り			※プログラム申込開始 PC教室 11:00～	ピアMT① 10:30～ WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
24		26	27	28	29	30
開所日		絵画教室 10:00～	マインドフルネス② 13:30～	ピアMT② 14:30～	イブニング 17:30～	
31						
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)					

『春祭り』
稲荷台小学校にて