

メンタル面でお悩みの方

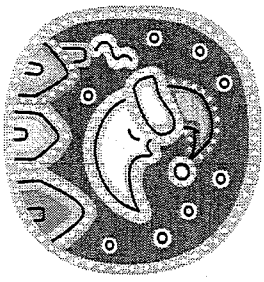
ご遠慮なくご相談下さい。

「暮らし方」

とちだち

とひ

「出会い」



「居場所」をもちめて

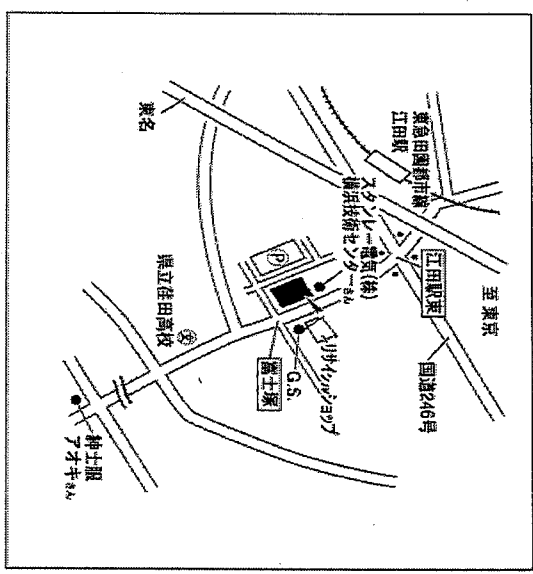
あなたの居場所・時間に

ほっとサロンの青葉を

ご利用下さい

- ①日常生活相談、医療相談、就労相談等
- ②自立生活アシスタント支援
- ③出前サロン
- ④出前夕食
- ⑤ほっとサロンの青葉こころの相談室(計画相談等)

横浜市青葉区生活支援センター

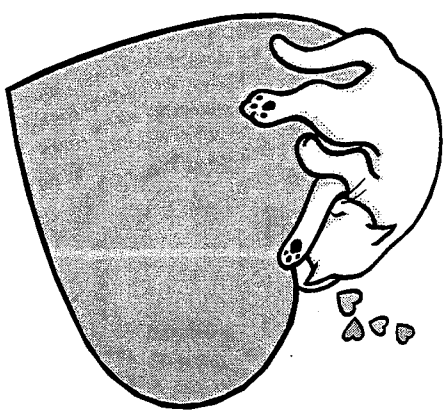


田園都市線江田駅徒歩 8 分
 横浜市営バス富士塚バス停徒歩 1 分

住所 〒225-0014
 横浜市青葉区荏田西2-14-3
 ハーモエ荏田2階
 電話 045-910-1985
 FAX 045-910-0106
 ホームページ <http://h-aoba.or.jp>

ほっとサロン

青葉



メンタル面でお悩みの方の

ふれあいスペース&生活相談

開館時間 月～金曜日
 10:00～19:00

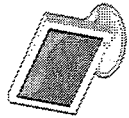
ご利用ください

ほっとサロン 青葉のご利用方法

- ① 登録をお願いします。
皆様のことを少しお聞かせください。
個人情報保護は保護されます。



- ② 皆様の過ごしやすいスタイルで、おくつろぎ下さい。ごゆっくりと。



- ③ あなたなりの気遣いをお願いします。
互いに、利用しやすいように。



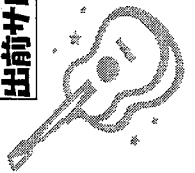
- ④ 互いの価値観を認め合いましょう。

あなたにとって
すてきな出会いが
ありますように。



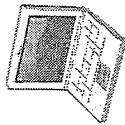
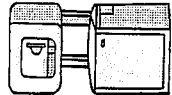
卓球大会(ほっとサロン杯)

- ◎ ロッカーをご利用の上、荷物・貴重品の管理は、各自でお願いたします。
- ◎ ロッカーは、受付時に、鍵をお受け取り下さい。
- ◎ 冷蔵庫をご利用の際は、ご自分の目印を。



静書室・食堂・コミュニティルーム

- ◎ 食堂でのお弁当の持込も大丈夫です。
ゆっくりと、召し上がってください。
- ◎ お茶とお水・お湯等は常時用意しております。
- お帰りの際は、ご使用されたコップ等は、洗って、水切り籠にお願いします。
- ◎ 電子レンジもご利用下さい。



- ◎ 洗濯機・パソコン等、ご希望の際は、利用時間帯や利用金額など事前にスタッフにご相談・確認下さい。
- 洗濯：1回 100円
パソコン：10分10円

電話相談

- ◎ 電話相談：月～金曜日
相談時間：10:00～19:00

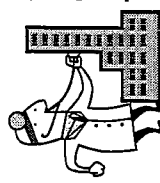
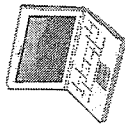
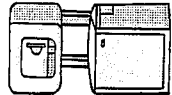
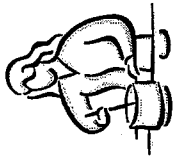
日常生活で困ってる事や
悩んでいる事、不安な事
などお電話下さい。

相談時間：1回 10～30分程度

生活の自立や目標を持った生活にしようとして
いる方へ自立生活アシスタントや相談専門支援員
ほか支援・協力がありますので、遠慮なく相談を。

出前サロン

- ◎ 地域ケアプラザの一室でサロンを。
相談、情報交換、交流、合唱など
お茶を囲みながら楽しい一時を。



そのほかの取り組み

- ◎ 医療相談・就労相談(要予約)
- ◎ 音楽療法、絵手紙や刺繍教室は、月に一回
- ◎ ほくらの情報館、自アシの家庭科は、月に一回
……その他、月の取り組みは、日程表やホームページ。
ホームページ <http://h-aoba.or.jp>



夕食サーブ(月～金) 1食：400円

◎ 夕食は、月～金曜日の16:30～18:30に提供
しています。手づくりです。出前夕食と同じ献立で
す。



申込・キャンセルは
13:00まで。



グループ・サークル・サロン活動

- ◎ 月曜日：折り紙
- ◎ 火曜日：ピーズでアクセサリー、カラオケ
- ◎ 水曜日：音楽グループ プレーメン
- ◎ 木曜日：体操エクサモン・ダンベル・ヨガ等
- ◎ 金曜日：散歩・英語グループ・手芸
- ◎ いつでも：足湯(お茶付)、1回 100円、タオル持参
- ◎ 園芸、ビデオ鑑賞、だじやれクラブなど。



ご予約・お問い合わせは、
02-2622-1111 へ