令和4年9月

NPO法人Switch石巻事業所 「石巻NOTE」「スイッチ・イシノマキ」プログラムカレンダー

	月	-8~1 火		水	木	金	土	日
A M		D法人Switch仙台事業所での講座	を配信	(w)	1	2 10:30~12:00 <u>就活講座</u> 求人情報など② ^{配信受講}	3	4
P M	石巻事業所に対説明を受けなが	来所にて石巻スタッフのサポー がら視聴	トおよび	Estidan		石巻NOTE閉所日 講座参加のみ来所可		
A M	5	6 10:30~12:00 <u>CBT⑦</u> コラム法 配信受講	農業実習 9:30-	7	8	9 10:30~12:00 就活講座 履歴書の書き方	10	11
P M			15:45	13:15〜14:45 セルフマネジメント 体と運動	ストレッチ&ダンス基礎	講座参加のみ来所可		
A M	12	10:30~12:00 <u>CBT</u> ⑧ 問題解決法 配信受講	農業実習9:30-	14	9:45~16:00	10:30〜12:00 <u>就活講座</u> 職務経歴書の書き方	17	18
P M	13:30~14:30 アートプログラム		15:45	13:15~14:45 セルフマネジメント ストレスサインと対処法 配信受講	海ボランティア	石巻NOTE閉所日 講座参加のみ来所可		
A M	19 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	20 10:30~12:00 <u>CBT①</u> 認知行動療 法とは 配信受講	農業実習 9:30-	21	10:30~12:00 22 コミュニケーション 自分のコミュニケーション スタイルを知ろう	23 秋分0日	24	25
P M	* * * *		15:45	13:15〜14:45 ソーシャルマナー を学ぼう	職員研修のためPM スイッチ・NOTE閉所			
A M	26	27 10:30~12:00 <u>CBT②</u> 自分の思 考・行動パターン ^{配信受講}	農業実習 9:30-	28	29 10:30~12:00 石巻散歩 園田と歩こう	30 10:30〜12:00 就活講座 面接の受け方①	1	2
P M	13:30~15:00 ゲーム大会 配信受講		15:45	13:30〜14:30 <u>こころの講座</u> 【怒りの理由と対処法】 ^{配信受講}		石巻NOTE閉所日 講座参加のみ来所可		

認定NPO法人Switch石巻事業所(石巻NOTEおよびスイッチ・イ シノマキ)は合同でプログラムを開催しています。

※プログラム参加は希望制です。ご参加希望の方は事業所内の 参加希望用紙にお名前のご記入をお願いします。

石巻NOTEは15歳~29歳の若者の就職や進学の相談などの進 路サポートをしてます。またひきこもりでお困りの方やご家 族の相談支援も受け付けています。

スイッチ・イシノマキは精神科に通院されている18歳~65 歳までの方を対象とした福祉サービス(自立訓練)です。

認定NPO法人Switch

〒986-0826

宮城県石巻市鋳銭場1-9 ペガサスビル2階

営業時間:月曜~金曜 土日祝休 10:30~16:30

<u>ユースサポートカレッジ**石巻NOTE**</u>

電話:0225-25-5374 スイッチ・イシノマキ 電話:0225-24-6511

※石巻NOTE、スイッチ・イシノマキ利用に関して

個別相談も随時受付しておりますのでお気軽にお問合せ下さい。ご家族の方のみの相談や、支援者方の同行も歓迎いたします。