

令和4年11月

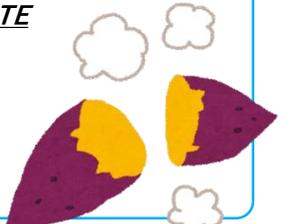
NPO法人Switch石巻事業所
「石巻NOTE」「スイッチ・イシノマキ」プログラムカレンダー

	月	火	水	木	金	土	日
A M		1 10:30~12:00 CBT⑦ 配信受講 コラム法	2	3  文化の日	4 10:30~12:00 配信受講 就活講座 自己分析①	5	6
P M					NOTE: 閉所日 (NOTE利用者講座参加のみ可) スイッチ: 通常営業		
A M	7	8 10:30~12:00 配信受講 CBT⑧ 問題解決	9	10	11 10:30~12:00 就活講座 自己分析②	12	13
P M			13:30~14:30 ストレッチ ダンス基礎講座		NOTE: 閉所日 (NOTE利用者講座参加のみ可) スイッチ: 通常営業		
A M	14 10:30~12:00 PC講座 基礎~タイピング等	15 10:30~12:00 配信受講 不安について	16	17	18 10:30~12:00 配信受講 就活講座 求人情報(基本)	19	20
P M			13:15~14:45 セルフマネジメント 睡眠とは	13:15~14:45 アートプログラム	NOTE: 閉所日 (NOTE利用者講座参加のみ可) スイッチ: 通常営業		
A M	21 10:30~12:00 PC講座 メールマナー	22 10:30~12:00 配信受講 CBT① プレセッション 認知行動療法とは	23  勤労感謝の日	24	25 NOTE: 閉所日 (NOTE利用者講座のみ可) スイッチ: 通常営業	26	27
P M					13:15~14:45 就活講座 求人情報(社保など)		
A M	28 10:30~12:00 みんなでパズル! 500ピース	29 10:30~12:00 配信受講 CBT② 自分の思考 ・行動パターン	30	1	2	3	4
P M		◆特別講座◆ 13:15-14:45 色んなお仕事を覗こう! 元NHKアナウンサー編	13:15~14:45 セルフマネジメント 栄養を知る 配信受講	 今月の漁業ボランティアは お休みです 事業所外活動 事業所内活動 配信受講: NPO法人Switch仙台事業所での講座を配信 石巻事業所に来所にて石巻スタッフのサポートおよび 説明を受けながら視聴			

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相談などの進路サポートをしています。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入院されている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
宮城県石巻市鑄銭場1-9 ペガサビル2階
営業時間: 月曜~金曜 土日祝休 10:30~16:30
ユースサポートカレッジ石巻NOTE
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。

