

令和5年2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	2	3 10:30~12:00 【ZOOM】 就活講座 敬語・言葉遣い	4	5
P M			【ZOOM】 13:15~14:45 コミュニケーション SST雑談力UP	13:15~14:45 PC講座 PowerPoint①	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	6	7 10:30~12:00 【ZOOM】 CBT③ 気分・思考・行動 の関係性	8	9	10 10:30~12:00 【ZOOM】 就活講座 職場内ルール・マナー	11	12
P M		9:30 — 15:45	13:15~14:45 コミュニケーション SST報告・連絡・相談	13:15~14:45 PC講座 PowerPoint②	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	13	14 10:30~12:00 【ZOOM】 CBT④ コラム表を書いて みよう	15	16	17 10:30~12:00 【ZOOM】 就活講座 長所・短所	18	19
P M	13:30~14:30 ◆特別アートプログラム◆ チョークアートをしよう!	9:30 — 15:45	【ZOOM】 13:15~14:45 コミュニケーション 頼み事・断る・謝る	職員研修のため 午後閉所	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	20	21 10:30~12:00 【ZOOM】 CBT⑤ コラム法	22	23 祝日 天皇誕生日	24 10:30~12:00 【ZOOM】 就活講座 興味・価値観	25	26
P M	13:30~15:00 ダンス交流会inゆふと (要予約)	9:30 — 15:45	13:15~14:45 コミュニケーション SST電話対応		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	27	28 10:30~12:00 【ZOOM】 CBT⑥ コラム法	1	2	3	4	5
P M		◆特別講座◆ 13:15-14:45 色んなお仕事を覗こう! 福祉のお仕事編	事業所外活動	事業所内活動			

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
宮城県石巻市鑄銭場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
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ご相談下さい。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。

