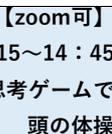


令和5年1月

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
							1
A M	2	3	4	5	6 11:00~12:00 初詣&ウォーキング	7	8
P M							
 <b>12月29日~1月3日まで 年末年始休暇</b>							
A M	9	10 【zoom可】 10:30~12:00 CBT⑦コラム法	11 10:30~12:00 生活力UP実践編 ボタン付・アイロン	12	13	14	15
P M							
 <b>成人の日</b>							
A M	16	17 【zoom可】 10:30~12:00 CBT⑧問題解決	18	19	20 10:30~12:00 働き方とお金	21	22
P M							
 <b>【zoom可】 13:15~14:45 水平思考ゲームで 頭の体操</b>							
A M	23	24 【zoom可】 10:30~12:00 CBT①プレセッション	25	26	27	28	29
P M							
A M	30	31 【zoom可】 10:30~12:00 CBT②自分の思 考・行動パターン					
P M							
 <b>【zoom可】 13:15~14:45 アートプログラム ヒンメリライトを作ろう!</b>							
							

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。

