

令和5年3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	 事業所外活動 事業所内活動 		1	2	3 10:30~12:00 【ZOOM】 就活講座 求人情報など①	4	5
P M			[ZOOM] 13:15~14:45 セルフマネジメント① 睡眠とは？		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】 CBT⑦ コラム法	8	9	10 10:30~12:00 【ZOOM】 就活講座 求人情報など②	11	12
P M		9:30 - 15:45 農業 実習	13:15~14:45 セルフマネジメント② 栄養を知る		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】 CBT⑧ 問題解決	15	16	17 10:30~12:00 【ZOOM】 就活講座 応募書類の書き方①	18	19
P M	13:15-14:15 まったりトーク 韓国について語ろう編	9:30 - 15:45 農業 実習	[ZOOM] 13:15~14:45 セルフマネジメント③ 体と運動		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  春分の日	22	23	24 10:30~12:00 【ZOOM】 就活講座 応募書類の書き方②	25	26
P M			[ZOOM] 13:15~14:45 セルフマネジメント④ ストレスサインと対処法	13:15-14:45 家庭科の時間 実践編 (食)	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】 CBT① プレセッション 認知行動療法とは	29	30	31 10:30~12:00 【ZOOM】 就活講座 面接の受け方①	1	2
P M		9:30 - 15:45 農業 実習	13:15~14:45 セルフマネジメント⑤ セルフアシスト	13:30 - 14:30 アートプログラム ちぎり絵で桜カレンダーを作ろう！	NOTE: 閉所日 (NOTE利用者講座参加のみ可) スイッチ: 通常営業		

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

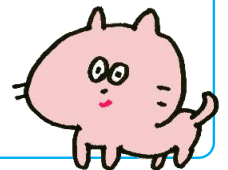
営業時間：月曜～金曜 土日祝休 10:30～16:30

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。

