

令和5年5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 10:30~12:00 CBT⑤ [ZOOM] コラム法	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6	7
P M							
A M	8	9 10:30~12:00 CBT⑥ [ZOOM] コラム法	10	11	12	13	14
P M				13:30-14:30 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	15	16 10:30~12:00 CBT⑦ [ZOOM] コラム法	17	18	19 10:30~12:00 就活講座① [ZOOM] 自己分析①	20	21
P M	13:15-14:45 ワークショップ みんなの居場所ってなに?		[ZOOM] 13:15~14:45 コミュニケーション⑥ SST報告・連絡・相談		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	22	23 10:30~12:00 CBT⑧ [ZOOM] 問題解決	24	25	26 10:30~12:00 就活講座② [ZOOM] 自己分析②	27	28
P M	13:15-14:45 WRAP(元気回復行動プラン) ① リカバリーに大切なこと		[ZOOM] 13:15~14:45 コミュニケーション⑦ SST 頼み事をする・断る・謝る	13:30-14:30 メイクUP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	29	30 10:30~12:00 CBT①プレセッション [ZOOM] 認知行動療法とは	31	1	2	3	4
P M		13:15-14:45 ワークショップ 居場所探索	[ZOOM] 13:15~14:45 コミュニケーション⑧ 電話対応	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。