

令和5年4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 |
| A M | 3 | 4 [ZOOM] 10:30~12:00 CBT① プレセッション 認知行動療法とは | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| P M | | | 13:15~14:45 カードゲームでセルフケア | | 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 | 10 | 11 [ZOOM] 10:30~12:00 CBT② 自分の思考・ 行動パターン | 12 | 13 10:30 - 12:00 PC講座 キャンパとチラシ | 14 | 15 | 16 |
| P M | 13:15~14:45 散歩しながらお花見しよう ※雨の場合中止 | | [ZOOM] 13:15~14:45 コミュニケーション② 基本的な態度 ゴーサイン・ノーゴーサイン | | 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 | 17 | 18 [ZOOM] 10:30~12:00 CBT③ 気分・思考・行動の関係 性 | 19 | 20 | 21 10:30~12:00 [ZOOM] 就活講座⑩ 敬語・言葉遣い | 22 | 23 |
| P M | | | [ZOOM] 13:15~14:45 コミュニケーション③ SSTアサーション アイメッセージ | 13:30 - 14:30 ストレッチ 簡単な筋トレ講座 | 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 | 24 | 25 10:30~12:00 [ZOOM] CBT④ コラム表を書いてみよう | 26 | 27 | 28 10:30~12:00 [ZOOM] 就活講座⑪ 職場内ルール・マナー | 29 | 30 |
| P M | 13:15~14:45 生活力UPプログラム 一人暮らしスキル | | [ZOOM] 13:15~14:45 コミュニケーション④ 話の聞き方 (指示の受け方) | 13:30 - 14:30 アートプログラム みんなでぬり絵 | 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。

※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。

認定NPO法人Switch

〒986-0826

宮城県石巻市鑄銭場1-9 ベガサビル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

