

令和5年6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	4
P M					10:30~12:00 就活講座③ [ZOOM] 求人情報など①		
	事業所外活動		事業所内活動		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	5	6	7	8	9	10	11
P M		10:30~12:00 CBT② [ZOOM] 自分の思考・行動パターン	10:30~12:00 特別就活講座 働くってなに?		10:30~12:00 [ZOOM] 就活講座④ 求人情報など②		
			13:15~14:45 セルフマネジメント ① [ZOOM] 睡眠とは?	13:15~14:45 ゲーム大会 水平思考ゲーム	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	12	13	14	15	16	17	18
P M	13:15~14:45 WARP (元気回復行動プラン) ② リカバリーに大切なこと	10:30~12:00 CBT③ [ZOOM] 気分・思考・行動の関係性		13:15~14:45 ワークショップ みんなの居場所ってなに? ②	10:30~12:00 [ZOOM] 就活講座⑤ 応募書類の書き方①		
			[ZOOM] 13:15~14:45 セルフマネジメント 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	19	20	21	22	23	24	25
P M	13:00~17:00 出張居場所	10:30~12:00 CBT④ [ZOOM] コラム表を書いてみよう		9:45~16:00 海ボランティア	10:30~12:00 就活講座⑥ [ZOOM] 応募書類の書き方②		
			[ZOOM] 13:15~14:45 セルフマネジメント ストレスサインと対処法		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	26	27	28	29	30	1	2
P M	13:15~14:45 WARP (元気回復行動プラン) ③ リカバリーに大切なこと	10:30~12:00 CBT⑤ [ZOOM] コラム法		13:15~14:45 ワークショップ 居場所探索	10:30~12:00 [ZOOM] 就活講座⑦ 面接の受け方①		
		13:15~14:30 メイクUP講座 ジェルネイルをやってみよう!			12:00~ 職員研修のため閉所		

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

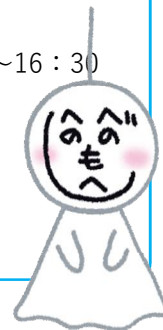
営業時間：月曜~金曜 土日祝休 10:30~16:30

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。

