

令和5年7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	2
A M	3	4 [ZOOM] 10:30~12:00 CBT⑥ コラム法	5	6 9:45-16:00 漁業ボランティア	7 10:30-12:00 就活講座 SST自己紹介	8	9
P M			13:15-14:45 ワークショップ みんなの居場所ってなに？		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 CBT⑦ コラム法	12 10:30-11:30 ワークショップ 居場所探索	13	14	15	16
P M	13:00-17:00 出張居場所	13:15-14:45 妄想トラベラー 旅行プランを考えてみよう！		13:30-14:30 ストレッチ&ダンス講座	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	17 	18 [ZOOM] 10:30~12:00 CBT⑧ 問題解決	19 11:00-12:00 推し活講座 みんなの推し教えて！	20	21 10:30~12:00 [ZOOM] 就活講座 敬語・言葉遣い	22	23
P M			[ZOOM] 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	24	25 10:30~12:00 CBT①プレセッション: 認知行動療法とは [ZOOM]	26	27	28 10:30~12:00 [ZOOM] 就活講座 職場内ルール・マナー	29	30
P M	13:15-14:45 WRAP④ 引き金と対応プラン		[ZOOM] 13:15~14:45 コミュニケーション③ 話の聞き方(指示の受け方)	13:00-17:00 出張居場所	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	31	1 		事業所外活動	事業所内活		
P M	13:15-14:45 ワークショップ 居場所探索						

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

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

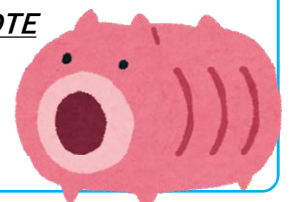
営業時間：月曜～金曜 土日祝休 10:30～16:30

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い合わせ下さい。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。

