

令和5年8月



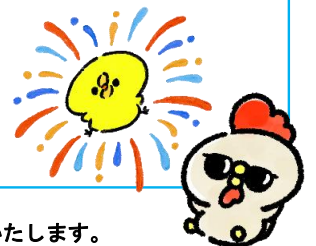
NPO法人Switch石巻事業所
「石巻NOTE」「スイッチ・イシノマキ」プログラムカレンダー

月		火	水	木	金	土	日
A M		1 10:30~12:00 【ZOOM】 CBT② 自分の思考・行動パターン	2 10:30 - 15:00 お仕事体験 山と田んぼ②	3	4 10:30 - 12:00 【ZOOM】 就活講座① 自己分析①	5	6
	P M		10:30 - 15:00 お仕事体験 山と田んぼ①		【ZOOM】 13:15-14:45 コミュニケーション④ アサーション・アイメッセージ	午後閉所	
A M	7	8 10:30~12:00 【ZOOM】 CBT③ 気分・思考・行動の関係性	9	10	11	12	13
	P M		13:00-17:00 出張居場所	13:15-15:00 ゲームの時間 ボードゲーム系 みんなで楽しもう！	山の日		
A M	14	15	16	17			18
	P M	NOTE: 閉所日 スイッチ: 通常営業	NOTE: 閉所日 スイッチ: 通常営業	NOTE: 閉所日 スイッチ: 通常営業	11:00-12:00 ストレッチ&ダンス講座	10:30 - 12:00 【ZOOM】 就活講座① 自己分析②	
A M	21	22	23	24	25	26	27
	P M	13:15-14:45 WRAP⑤ 注意サインと対応プラン	10:30~12:00 【ZOOM】 CBT④ コラム表を書いてみよう	13:00-17:00 出張居場所 スーパー竹とんぼWS	10:30 - 12:00 ワークショップ 居場所探索	10:30~12:00 【ZOOM】 就活講座③ 求人情報など①	
A M	28	29	30	31	1	2	3
	P M		10:30~12:00 CBT⑤ 【ZOOM】 コラム法	13:15~14:45 【ZOOM】 コミュニケーション⑦ SST頼み事をする ・断る・謝る	13:00-17:00 ワークショップ 居場所聴き取り編		
				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。

