

令和5年10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		
A M	2	3	10:30~12:00 [ZOOM] CBT② 自分の思考・行動パターン	4	13:00-13:30 ※スイッチ利用者のみ 歯科検診	5	6	7	8	
P M			13:00-17:00 出張居場所 inかわべい	[ZOOM] 13:15-14:45 セルフマネジメント④ ストレスサインと対処法	NOTE: 閉所日 スイッチ: 通常営業	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	9	10	10:30 - 12:00 [ZOOM] CBT③ 気分・思考・行動の 関係性	11	12	9:00-16:00 漁業ボランティア	13	10:30 - 12:00 [ZOOM] 就活講座⑨ SST自己紹介	14	15
P M	スポーツの日		10:30 - 12:00 NEW セルフ・コンパッション		NOTE: 閉所日 (N: 漁業ボランティア参加のみ可) スイッチ: 通常営業		13:30 - 15:00 聴き取りWS			
A M	16	17	10:30~12:00 [ZOOM] CBT④ コラム表を書いてみよう	18	19	20	10:30~12:00 [ZOOM] 就活講座⑩ 敬語・言葉遣い	21	22	
P M	13:30 - 15:00 WRAP① リカバリーに大切なこと①				13:00-17:00 出張居場所 調理実習イベント inかわべい	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	23	24	10:30~12:00 [ZOOM] CBT⑤ コラム法	25	26	11:00-12:00 ストレッチ・ダンス講座	27	10:30 - 12:00 [ZOOM] 就活講座⑪ 職場内ルール・マナー	28	29
P M	13:30 - 15:00 聴き取りWS			[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	30	31	10:30~12:00 [ZOOM] CBT⑥ コラム法							
P M	13:30 - 15:00 WRAP② リカバリーに大切なこと②	10:30 - 12:00 NEW セルフ・コンパッション		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">事業所外活動</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">事業所内活動</div> </div>						

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 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

