# 令和6年1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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AM | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 11：00-12：00 フリートーク みんなでお話しよう！ | 6 | 7 |
| PM | 2024年1月4日（木）から開所です | | | 13:00-14：00 初詣 羽黒山神社に行こう！ | NOTE：閉所日 （NOTE利用者講座参加のみ可） スイッチ：通常営業 | | |
| AM | 8 | 9 10：30 - 12：00 【ZOOM】 CBT⑦ コラム法 | 10 10：30 - 12：00 居場所聴き取りWS | 11 | 12 10：30 - 12：00 【ZOOM】 就活講座⑧ 面接の受け方② | 13 | 14 |
| PM | 成人の日 | 職員研修のため閉所 14：45～ | 【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 | 13：00-14：30 アートプログラム 書初め2024！ | NOTE：閉所日 （NOTE利用者講座参加のみ可） スイッチ：通常営業 | | |
| AM | 15 | 16 10：30 - 12：00 【ZOOM】 CBT⑧ 問題解決 | 17 | 18 | 19 10:30 - 12:00 【ZOOM】 就活講座⑨ SST自己紹介 | 20 | 21 |
| PM | | 13：15-15：00 WRAP 引き金と対応プラン | 13：15-14：45 求人を見てみよう！ | 14：00-17：00 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 | | |
| AM | 22 | 23 【ZOOM】 10：30-12：00 CBT①プレセッション 認知行動療法とは | 24 11：00-12：00 ストレッチ・ダンス講座 | 25 | 26 10:30～12：00 【ZOOM】 就活講座⑩ 敬語・言葉遣い | 27 | 28 |
| PM | | | | | NOTE：閉所日 （NOTE利用者講座参加のみ可） スイッチ：通常営業 | | |
| AM | 29 | 30 10：30 - 12：00 【ZOOM】 CBT② 自分の思考・行動パターン | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PM | 13：15-15：00 WRAP 注意サインと対応プラン 深刻な乱れと対応プラン | | 【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 | | | | |

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
宮城県石巻市鋳銭場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。**