



石巻 NO. カレンダー



	月	火	水	木	金	土	日
A M	開所 10:30 ~ 閉所 16:30	[午前] 10:30~12:00				1	2
P M		[午後] 13:00~					
A M	3 高坂、小野、	4	5 大木	6	7 今井、高坂、	8	9
P M							
A M	10 今井、	11 今井	12 大木	13 高坂	14 今井、高坂	15	16
P M							
A M	17	18	19 個別自習 10:30-12:00	20	21	22	23
P M		1部 働く準備セミナー ① 13:00-14:30 2部 フリーラウンジ 14:30-16:00		1部 お花見ウォーキング 13:00-15:00 2部 フリーラウンジ 15:00-16:30			
A M	24	25	26 個別自習 10:30-12:00	27	28	29	30
P M		1部 働く準備セミナー ② 13:00-14:30 2部 フリーラウンジ 14:30-16:00		1部 ファーム体験 13:30-16:30 2部 フリーラウンジ 15:00-16:30			

TOPI

今月のプログラムについて

◇プログラムのご案内 **参加予約制**

【プログラム】

- 「体を動かそう!」: 毎週木曜日 13:00~15:00
ウォーキング、スポーツ、ファーム体験など
※スポーツの場合…運動しやすい服装・室内シューズ必須
体育館使用時100円、ラケットレンタル料100円
- 「働く準備セミナー」: 毎週火曜日 13:00~14:30
「就職活動に入る前に、知っておきたいこと」をみんなで共有しましょう!
- 「個別自習」: 毎週水曜日 10:30-12:00
学習や就活の自習など自分の課題に合わせて自習をします。

石巻NOTEの利用は、登録が必要です。まずは、ご相談に来てください。

◇初回相談 **要予約制**

【予約】TEL:0225-25-5374 又は メール:info@npo-switch.org にて受付

今月の チューモクお！

- 「フリーラウンジ」は、NOTEを開放している時間です。スタッフは必ずいますので、ふらっとお立ち寄り、PCの調べもの、ポーっとする等、予約なしで利用できます。
- プログラムがない時間は、完全予約制の時間となっております。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協



各コースのご案内

■就労準備コース(約6か月～)

最終的な目標を「はたらく」に設定し、そのために必要なスキルを幅広く習得するコース。はじめに個別の目標や就労決定時期を設定し、その目標に向けて、各種プログラムの受講や相談を進め、スムーズな就労を目指します。



このコースでの受講例

■就活講座
(全6回)

■社会人
基礎講座
(全6回)

■コミュニケーション
講座
(全6回)

■就学サポートコース(約6か月～)

何らかの理由で教育の場から外れてしまいそうな方を対象に、ふたたび「まなぶ」ことができるようにサポートするコースです。通信教育や技術を身につける情報なども取得しながら、あなたに最適な学び方を探ります。



このコースでの受講例

■進路選択講座
(全4回)

■パソコン
講座
(全10回)

■NOTEサロン
(月1回)

■リカバリーコース

生活リズムがつかめなかったり、将来の目標が見えなくなっている方を対象に、定期的に来所し、プログラムを受けることで自分を再発見していくことを目標とするコースです。



このコースでの受講例

■アートセラ
ピー
(全6回)

■スポーツ
/ウォーキン
グ

■WRAP(元気回復
行動プラン)講座
(全5回)

■イシノマキ・ファーム&マルシェ

仮設住宅にお住まいの方を中心に、長期的に働いていない方、不登校やひきこもりの方を対象とした「中間的就労の場」の農場です。収穫した野菜はマルシェで販売したり、お店に卸したりといった流通を学びます。



■ご利用の流れ

- STEP1 → まずはお電話かメールで相談
- STEP2 → 初回相談(無料)
- STEP3 → 利用登録
- STEP4 → 「まなぶ」・「はたらく」をサポート
- STEP5 → 進路・就職決定後フォローアップ

■アクセス

【見学可能時間】月～金 10:30～17:00

【相談料】無料

〒986-0826

石巻市鑄銭場8-23

日和ビル3階-A

TEL 0225-25-5374

Mail info@npo-switch.org

URL <http://www.switch-sendai.org/ishinomaki-note/>

