

【 2024年 2月 Rickeyクルーズ長町南<自立訓練>

月間予定表 】

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|-------------|----------------------|----------------------|--------------------|-------------------------|------------|
| | | | | | 1 | 2 | 余暇プログラム 3 |
| AM | | | | | セレクトタイム | ライフスキル 【生活スキルを高めよう①】 | 豆まき大会 |
| PM | | | | | ①室内運動 ②リラクゼーション | ①事業所内清掃 ②つながりッキー | |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 余暇プログラム 10 |
| AM | | 未来は今から始まる | PCタイム | 気持ちを色で表そう講座 | セレクトタイム | ライフスキル 【自己PR講座】 | 卓球大会 |
| PM | | 読書 | ウォーキング 【周辺一周】 | | 市営住宅清掃実習 | 事業所内清掃 | |
| | 11 | 祝日プログラム 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 余暇プログラム 17 |
| AM | | バレンタインクッキング | PCタイム | マインドフルネスVI | セレクトタイム | ライフスキル 【生活スキルを高めよう②】 | バトミントン大会 |
| PM | | | ウォーキング 【長町駅方面】 | | ①室内運動 ②リラクゼーション | ①事業所内清掃 ②オンライン体操教室 | |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 祝日プログラム 23 | 余暇プログラム 24 |
| AM | | 未来は今から始まる | PCタイム | 無理なく働き続ける ための心身講座 | セレクトタイム | カラオケ大会 | 映画鑑賞会 |
| PM | | 読書 | ウォーキング 【避難場所確認】 | | 本社清掃実習 | | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | |
| AM | | 未来は今から始まる | PCタイム | ゆううつにならない 方法講座 | セレクトタイム | | |
| PM | | 読書 | ウォーキング 【仙台市体育館方面】 | | ①室内運動 ②リラクゼーション | | |

【備考】

- ①土曜/祝日は開所日で余暇プログラムを行います
- ②水曜日は午前開所ので「講座」を行います
- ③「フォーマルDAY」はオフィスカジュアルの服装で通所の日です（強制ではありません）
- ④「ハローワークガイド」はハローワーク仙台に求人検索に行きます
- ※各プログラムは自由参加（セルフで個別トレーニングでも可能）です
- ※ウォーキング→雨天・荒天時は室内運動に切り替えて実施します
- ※「つながりッキー」とは外部にて接客対応に関する実習を地域交流を兼ねて行います

自立訓練（生活訓練）/就労移行支援

Rickeyクルーズ 長町南

☎ 022-746-4620

✉ rickey.c.ngm@mitsui-co.jp