【　2024年　3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	余暇プログラム　2
AM						ライフスキル 【１ヶ月の食費はいくら必要？】	利き茶ゲーム
PM						事業所内清掃	
	3	4	5	6	7	8	余暇プログラム　9
AM		未来は今から始まる	PCタイム	バーチャル企業見学	セレクトタイム	ライフスキル 【気持ちの良い挨拶】	ボッチャ大会
PM		読書	ウォーキング 【近隣一周】		・室内運動 ・リラクゼーション	事業所内清掃	
	10	11	12	13	14	15	余暇プログラム　16
AM		未来は今から始まる	PCタイム	悩まないための悩み方Ⅱ	セレクトタイム	ライフスキル 【こんな時あなただったらどうする？（生活編）】	コットンボール作り
PM		読書	ウォーキング 【長町駅方面】		市営住宅清掃実習	・事業所内清掃 ・接客応対実習 ・オンライン体操教室	
	17	18	19	祝日プログラム　20	21	22	余暇プログラム　23
AM		未来は今から始まる	PCタイム	家電量販店に行こう！	セレクトタイム	ライフスキル 【会話上手への道】	たこ焼きパーティー
PM		読書	ウォーキング 【避難場所確認】		本社清掃実習	事業所内清掃	
	24	25	26	27	28	29	余暇プログラム　30
AM		未来は今から始まる	PCタイム	「作業」で健康と幸せを目指そう	セレクトタイム	ライフスキル 【PowerPointの使い方】	卓球大会
PM		読書	ウォーキング 【仙台市体育館方面】		・室内運動 ・リラクゼーション	事業所内清掃	
	31						
AM							
PM							

【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

自立訓練（生活訓練）/就労移行支援
Rickeyクルーズ 長町南
☎ 022-748-4620
✉ rickey.c.ngm@mitsui-co.jp