

【 2024年 4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	3	4	5	余暇プログラム 6
AM		未来は今から始まる	PCタイム	企業を調べてみよう	セレクトタイム	ライフスキル 「脳力を鍛えよう」	ダンスフェスティバルを見に行こう
PM		読書	ウォーキング 【周辺一周】		①室内運動 ②リラクゼーション	・事業所内清掃 ・接客対応実習	
	7	8	9	10	11	12	余暇プログラム 13
AM		未来は今から始まる	PCタイム	隙間時間の使い方	セレクトタイム	ライフスキル 「人との適切な距離感について考えよう」	和菓子を作ろう
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	
	14	15	16	17	18	19	余暇プログラム 20
AM		未来は今から始まる	求人閲覧	フォトセラピー 撮るマインドフルネス	セレクトタイム	ライフスキル 「自分の体調について考えよう」	卓球大会
PM		読書	ウォーキング 【避難場所確認】		①室内運動 ②リラクゼーション	事業所内清掃	
	21	22	23	24	25	26	余暇プログラム 27
AM		未来は今から始まる	PCタイム	SNSの使い方について考えよう	セレクトタイム	ライフスキル 「時間管理の方法」	ビリヤード大会
PM		読書	ウォーキング 【仙台市体育館方面】		本社清掃実習	・事業所内清掃 ・接客対応実習	
	28	祝日プログラム 29	30				
AM		八木山動物園に行こう	PCタイム				
PM			ウォーキング 【周辺一周】				
			【備考】			自立訓練（生活訓練）/ 就労移行支援	
AM			①土曜/祝日は開所日で余暇プログラムを行います			Rickeyクルーズ 長町南 ☎ 022-748-4620 ✉ rickey.c.ngm@mitsui-co.jp	
PM			②水曜日は午前開所して「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				