

【 2024年 5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	祝日プログラム 3	余暇プログラム 4
AM				講座 【アンガーマネジメントⅡ】	セレクトタイム	ゴールデンウィーク企画	Rickeyクルーズ合同 運動プログラム
PM				/	・室内運動 ・リラクゼーション	ゴールデンウィーク企画	/
	5	祝日プログラム 6	7	8	9	10	余暇プログラム 11
AM		ゴールデンウィーク企画	PCタイム	講座 【自分の強みを見つけよう】	セレクトタイム	ライフスキル 「人との距離感について 考えよう」	風船バレー大会
PM		ゴールデンウィーク企画	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 ・接客対応実習	/
	12	13	14	15	16	17	余暇プログラム 18
AM		未来は今から始まる	PCタイム	講座 【寝れない夜の過ごし方】	セレクトタイム	ライフスキル 「買い物上手になろう」	季節の和菓子を作ろう & 茶話会
PM		セレクトタイム	ウォーキング 【避難場所確認】	/	・室内運動 ・リラクゼーション	事業所内清掃	/
	19	20	21	22	23	24	余暇プログラム 25
AM		未来は今から始まる	PCタイム	講座 【悩まないための悩み方Ⅲ】	セレクトタイム	ライフスキル 【働く意味について考えよう】	カラオケ大会
PM		セレクトタイム	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 ・オンライン体操教室	/
	26	27	28	29	30	31	
AM		未来は今から始まる	PCタイム	講座 【体調を整えるための セルフケアについて】	セレクトタイム	ライフスキル 「脳力を鍛えよう」	
PM		セレクトタイム	ウォーキング 【周辺一周】	/	・室内運動 ・リラクゼーション	事業所内清掃	

【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