

# 【 2024年 7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	講座 【やる気の心理学】	セレクトタイム	ライフスキル 【ボディイメージを高めよう】	映画鑑賞会
PM	セレクトタイム	ウォーキング 【長町駅方面】		・室内運動 ・リラクゼーション	・事業所内清掃 ・つながりッキー (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	講座 【働き続けるための 身体作り(食事編)】	セレクトタイム	ライフスキル 【自分の好きなことを 100個見つけよう】	夏バテを吹っ飛ばせ! ボウリング大会
PM	セレクトタイム	ウォーキング 【避難場所確認】		市営住宅清掃実習	事業所内清掃	
14	祝日プログラム 15	16	17	18	19	余暇プログラム 20
AM	野草園へ行こう!	PCタイム	講座 【楽しくコミュニケーション力を 高めよう】	セレクトタイム	ライフスキル 【身だしなみを整えて 前向きに!】	夏のパフェ作り
PM		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 ・つながりッキー (接客対応実習)	
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	講座 【リフレッシュ& ストレス発散講座】	セレクトタイム	ライフスキル 【自分の長所と短所 について考えよう】	科学館へ行こう!
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 ・オンライン体操教室	
28	29	30	31			
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IV】			
PM	セレクトタイム	ウォーキング 【長町駅方面】				

**【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