

【 2025年 9月 Rickeyクルーズ仙台駅東口 月間予定表 】

	日	月	火	水	木	金	土
		週間目標設定の日 1	2	3	4	週間目標振り返りの日 5	余暇プログラム 6
AM		SST 「自分の強み探し ～リフレーミング～」	ウォーキング	オフィスワーク シミュレーション	リラクゼーション	ビジネススキル 「メモの取り方」	文学館に行こう！
PM		美文字・読書・タイピング	求人閲覧		講座 「職業準備性ピラミッド について」	事業所内清掃	
	7	週間目標設定の日 8	9	10	11	週間目標振り返りの日 12	余暇プログラム 13
AM		SST 「手話の世界を体験しよう」	求人閲覧	オフィスワーク シミュレーション	講座 「働く意味について考えよう」	ビジネススキル 「ビジネスメール作成」	ドローン体験会 @青葉通
PM		美文字・読書・タイピング			リラクゼーション	事業所内清掃	
	14	15	週間目標設定の日 16	17	18	週間目標振り返りの日 19	余暇プログラム 20
AM		ハーバリウム作り	ウォーキング	オフィスワーク シミュレーション	リラクゼーション	ビジネススキル 「電話応対練習」	映画鑑賞
PM			求人閲覧		講座 「ライフキャリアレインボー」	・事業所内清掃 ・つながりリッキー（接客応対実習）	
	21	週間目標設定の日 22	23	フォーマルDAY 24	25	週間目標振り返りの日 26	余暇プログラム 27
AM		SST 「PREP法で話してみよう」	クッキーチョコケーキ作り	講座 「身だしなみの確認」	講座 「マンダラチャート」	オフィスワーク シミュレーション	卓球大会
PM		美文字・読書・タイピング			リラクゼーション	事業所内清掃	
	28	週間目標設定の日 29	30				
AM		SST 「グループワーク」	求人閲覧				
PM		美文字・読書・タイピング	ウォーキング				
			【備考】 ①土曜/祝日は開所日で余暇プログラムを行っています ②水曜日は午前開所で「講座」を行います(月によって内容が変わります) 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「HW(ハローワーク)ツアー」はHW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も可能)です ※ウォーキング→雨天・荒天時は室内運動 ※「つながりリッキー」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			株式会社ミツイ 就労移行支援 Rickeyクルーズ 仙台駅東口 ☎ 022-762-6695 ✉ rickey.c.seh@mitsui-co.jp	
AM							
PM							