

# 【 2026年 1月 Rickeyクルーズ仙台長町南<自立訓練> 月間予定表 】

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
AM					年始休業	年始休業	年始休業
PM							
	4	5	6	7	8	9	余暇プログラム 10
AM	SST 書初め・目標を決めよう	パソコントレーニング	講座: 情報整理をしてみよう	セレクトタイム	ライフスキル TPOに応じた服装	レトロゲーム大会	
PM	セレクトタイム	ウォーキング		市営住宅清掃実習	事業所内清掃		
	11	12	13	14	15	16	余暇プログラム 17
AM	余暇プログラム 初詣に行こう	パソコントレーニング	講座:マインドセット ~自分自身を変えられる信念~	作業トレーニング	ライフスキル 食事の大切さ	ドローン体験会	
PM		ウォーキング		・室内運動 ・リラクゼーション	事業所内清掃		
	18	19	20	フォーマルDAY 21	22	23	余暇プログラム 24
AM	株式会社コナカ様による 【スーツ着こなしセミナー】	パソコントレーニング	模擬面接講座	セレクトタイム	ライフスキル QOLを高めよう	生どら焼きを作ろう	
PM	セレクトタイム	ウォーキング		本社清掃実習	・事業所内清掃 つながリッキー接客応対実習		
	25	26	27	28	29	30	余暇プログラム 31
AM	SST メモ講座	パソコントレーニング	Rickeyクルーズ仙台青葉通 スタッフによる交換講座	作業トレーニング 陶芸風小物づくり準備	ライフスキル 疲れを残さない体づくり	陶芸風小物づくりをしよう	
PM	セレクトタイム	ウォーキング		・室内運動 ・リラクゼーション	事業所内清掃		
			<b>【備考】</b> 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) ※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 自立訓練(生活訓練) / 就労移行支援		
AM							
PM							

株式会社ミツイ 自立訓練(生活訓練) / 就労移行支援

**Rickeyクルーズ** 仙台長町南  
 022-748-4620  
 rickey.c.ngm@mitsui-co.jp