

【 2026年 1月 Rickeyクルーズ仙台駅東口 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	週間目標設定の日 5	6	7	8	週間目標振り返りの日 9	余暇プログラム 10
AM		SST 今年1年の抱負を シェアしよう	求人閲覧	講座 美文字講座～書初め～	オフィスワーク シミュレーション	ビジネススキル 希望条件の整理をしよう	格付けチェック
PM		美文字・読書・タイピング	ウォーキング・初詣		清掃実習 リラクゼーション	つながリッキー 事業所内清掃	
	11	12	週間目標設定の日 13	14	15	週間目標振り返りの日 16	余暇プログラム 17
AM		ちりめん細工を作ろう	ウォーキング	講座 詐欺対策講座	リラクゼーション	事業所内清掃	ドローン体験会
PM			求人閲覧		オフィスワーク シミュレーション	ビジネススキル 電話応対練習	
	18	週間目標設定の日 19	20	21	22	週間目標振り返りの日 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】	求人閲覧	講座 企業に求める配慮事項	オフィスワーク シミュレーション	ビジネススキル ゴーサイン、ノーゴーサイン	フルーツサンドを作ろう
PM		美文字・読書・タイピング	ウォーキング		清掃実習 リラクゼーション	事業所内清掃 オンライン体操教室	
	25	週間目標設定の日 26	27	28	29	週間目標振り返りの日 30	余暇プログラム 31
AM		美文字・読書・タイピング	ウォーキング	講座 クライシスプラン	リラクゼーション	ビジネススキル ビジネスメールの作り方	アルコールインクアート
PM		SST 頼まれごとどう対応する？	求人閲覧		オフィスワーク シミュレーション	つながリッキー 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 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							