

令和7年9月 サンライズ活動表

午前

11:00

午後

午前

11:00

午後

日	月	活動内容	体幹	活動内容	日	月	活動内容	体幹	活動内容
1	月	生活学習	体幹	認知リハ マラソン練習 (14:00~)	17	水	生活学習 図書館	体幹	軽運動 (ナーフ・ダーツ)
2	火	珈琲焙煎		軽運動 (輪投げ)	18	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1
3	水	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング	19	金	生活学習	体幹	茶話会 (フレンチトースト)
4	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1	20	土	語ろう会		おしゃべりクラブ
5	金	生活学習	体幹	動画で学習 (カズレーザーと学ぶ) マラソン練習 (14:00~)	21	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)
6	土	語ろう会		おしゃべりクラブ	22	月	生活学習	体幹	軽運動 (ストラックアウト)
7	日	伊佐ハーフリレー マラソン 清掃		自主活動 マラソンに参加した方は ゆっくりと休息してください	23	火	珈琲焙煎		スキルアップ (創作)
8	月	生活学習	体幹	軽運動 (ポッチャ)	24	水	生活学習	体幹	テーブルゲーム
9	火	珈琲焙煎		認知リハ	25	木	健康管理		認知リハ
10	水	生活学習 図書館	体幹	リラクゼーション (ストレッチ・瞑想)	26	金	生活学習	体幹	自主活動 買い物グループ2
11	木	健康管理		スキルアップ (コンセンサス)	27	土	語ろう会		軽運動 (風船バレー)
12	金	生活学習	体幹	自主活動 買い物グループ2	28	日	全体清掃		リラクゼーション (映画) 心理教育
13	土	語ろう会		安永さん お別れレク	29	月	生活学習	体幹	軽運動 (魚釣り)
14	日	全体清掃		リラクゼーション (懐メロ) 心理教育	30	火	珈琲焙煎		暮らしの基本 または ガーデニング
15	月	生活学習	体幹	リレーマラソン 振り返り	●9/7(日)は伊佐ハーフリレーマラソンです。選手の方は頑張ってください。残りの方は清掃作業をお願いします。午後は自主活動でマラソンに出られた方はシャワーを浴びて休息してください。 ●9/13(土)は実習生の安永美穂さんのお別れレクを行います。				
16	火	珈琲焙煎		暮らしの基本 または ガーデニング					