

令和7年10月 サンライズ活動表

午前11:00					午後11:00				
午前					午後				
1	水	生活学習	体幹	軽運動 (ボッチャ)	17	金	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング
2	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1	18	土	語ろう会		小運動会
3	金	生活学習		おしゃべりクラブ	19	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)
4	土	語ろう会		認知行動療法	20	月	生活学習	体幹	紙粘土創作①
5	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想) 心理教育	21	火	珈琲焙煎 お茶詰め		おしゃべりクラブ
6	月	生活学習	体幹	認知リハ	22	水	生活学習 図書館	体幹	軽運動 (グランドゴルフ)
7	火	珈琲焙煎 お茶詰め		軽運動 (輪投げ)	23	木	健康管理		認知リハ
8	水	生活学習 図書館	体幹	リラクゼーション (イントロQ他)	24	金	生活学習	体幹	自主活動 買い物グループ2
9	木	健康管理		暮らしの基本 または ガーデニング	25	土	語ろう会		軽運動 (玉入れ)
10	金	生活学習	体幹	自主活動 買い物グループ2	26	日	全体清掃		リラクゼーション (映画) 心理教育
11	土	語ろう会		おしゃべりクラブ	27	月	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング
12	日	全体清掃		リラクゼーション (懐メロ)	28	火	珈琲焙煎		軽運動 (魚釣り)
13	月	生活学習	体幹	軽運動 (ナーフ・ダーツ)	29	水	生活学習	体幹	スキルアップ (洗濯学習) お別れ会
14	火	珈琲焙煎		スキルアップ (絵画)	30	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1
15	水	生活学習	体幹	認知リハ	31	金	生活学習	体幹	ハロウィン (お菓子・スナップ チャット)
16	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1	●10月は小運動会、ハロウィンの活動を行います。 ●体幹トレーニングのA(ウォーキング)を再開する予定ですが、再開する日は改めてお知らせします。				