

令和7年11月 サンライズ活動表

午前		11:00	午後		午前		11:00	午後	
1	土	語ろう会		軽運動 (ポッチャ)	17	月	生活学習	体幹	軽運動 (ストラックアウト)
2	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想)	18	火	珈琲焙煎 お茶詰め		おしゃべりクラブ
3 (祝)	月	生活学習	体幹	紙粘土創作②	19	水	生活学習	体幹	リラクゼーション (イントロQ他)
4	火	珈琲焙煎 お茶詰め		スキルアップ (ポエム)	20	木	健康管理		軽運動 (玉入れ・輪投げ)
5	水	生活学習	体幹	軽運動 (ナーフ・ダーツ)	21	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2
6	木	健康管理		暮らしの基本 または ガーデニング	22	土	語ろう会		認知リハ
7	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2	23	日	全体清掃		リラクゼーション (映画)
8	土	語ろう会		認知リハ	24 (祝)	月	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング
9	日	全体清掃		リラクゼーション (懐メロ) 心理教育	25	火	珈琲焙煎		軽運動 (ボウリング他)
10	月	生活学習	体幹	動画視聴 紅葉狩り	26	水	生活学習	体幹	スキルアップ (創作)
11	火	珈琲焙煎		動画視聴 紅葉狩り	27	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1
12	水	生活学習	体幹	動画視聴 紅葉狩り	28	金	生活学習	体幹	おしゃべりクラブ
13	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1	29	土	語ろう会		軽運動 (魚釣り)
14	金	生活学習	体幹	軽運動 (グランドゴルフ)	30	日	全体清掃		石焼き芋
15	土	語ろう会		軽運動 (カラオケ)	●紅葉狩りは曾木の滝へ各日5名程度ずつ行きます。 ●16日は希望者は福祉大会の見学に行くことができます。(展示の見学のみ) ●図書館を金曜日の午前中に変更します(2週間に1回) ●30日に石焼き芋を作ってみましょう！				
16	日	全体清掃		自主活動 福祉大会見学					