

令和7年12月 サンライズ活動表

午前		11:00	午後		午前		11:00	午後	
1	月	生活学習	体幹	防災 ウォーキング	17	水	生活学習	体幹	軽運動 (玉入れ・輪投げ)
2	火	珈琲焙煎 お茶詰め		暮らしの基本 または ガーデニング	18	木	健康管理		おしゃべりクラブ
3	水	生活学習	体幹	軽運動 (ポッチャ)	19	金	生活学習	体幹	自主活動
		図書館					図書館		買い物グループ2
4	木	健康管理		軽運動 (ナーフ・ダーツ)	20	土	語ろう会		軽運動 (風船バレー)
5	金	生活学習	体幹	自主活動	21	日	ケーキ作り		クリスマス会
		図書館		買い物グループ2					
6	土	語ろう会		認知リハ	22	月	生活学習	体幹	リラクゼーション (懐メロ)
7	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想)	23	火	珈琲焙煎		軽運動 (バランスゲーム・オセロめくり)
8	月	生活学習	体幹	おしゃべりクラブ	24	水	生活学習	体幹	スキルアップ (絵画)
9	火	珈琲焙煎		テーブルゲーム	25	木	健康管理		自主活動
									買い物グループ1
10	水	生活学習	体幹	軽運動 (卓球)	26	金	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング
11	木	健康管理		自主活動	27	土	語ろう会		スキルアップ (ペーパータワー)
				買い物グループ1					
12	金	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング	28	日	全体清掃		リラクゼーション (映画)
13	土	語ろう会		軽運動 (グランドゴルフまたは魚釣り)	29	月	生活学習	体幹	軽運動 (ストラックアウト)
14	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)	30	火	珈琲焙煎 お茶詰め		認知リハ
15	月	生活学習		認知リハ	31	水	うどん打ち		うどん打ち
16	火	珈琲焙煎 お茶詰め		スキルアップ (創作)	●12/1、防災ウォーキングは元気こころ館まで歩きます。 ●12/21、クリスマス会はプレゼント交換の準備と出し物の準備をお願いします。 ●12/31、今年はうどん打ちをします。				