

# 令和8年1月 サンライズ活動表

午前

11:00

午後

午前

11:00

午後

1	木	健康管理		映画まつり	17	土	語ろう会		軽運動 (ストラックアウト)
		初詣							
2	金	生活学習		映画まつり	18	日	全体清掃		リラクゼーション (映画)
									心理教育
3	土	書き初め		映画まつり	19	月	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング
4	日	全体清掃		正月遊び (絵馬・羽根つき)	20	火	珈琲焙煎		リラクゼーション (懐メロ・イントロQ)
5	月	生活学習	体幹	認知リハ	21	水	生活学習	体幹	軽運動 (卓球 他)
6	火	珈琲焙煎		暮らしの基本 または ガーデニング	22	木	健康管理		認知リハ
7	水	生活学習	体幹	テーブルゲーム	23	金	生活学習	体幹	自主活動
							図書館		買い物グループ2
8	木	健康管理		軽運動 (玉入れ・輪投げ)	24	土	語ろう会		おしゃべりクラブ
9	金	生活学習	体幹	自主活動	25	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)
				買い物グループ2					
10	土	語ろう会		茶話会 (焼きおにぎり)	26	月	生活学習	体幹	動画で学習 (カズレーザーと学ぶ)
11	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想)	27	火	珈琲焙煎 お茶詰め		軽運動 (オセロめくり・バランスゲーム)
12	月	生活学習	体幹	軽運動 (ポッチャ)	28	水	生活学習		暮らしの基本 または ガーデニング
13	火	珈琲焙煎 お茶詰め		認知リハ	29	木	健康管理		自主活動
									買い物グループ1
14	水	生活学習	体幹	スキルアップ (創作)	30	金	生活学習		軽運動 (ナーフ・ダーツ)
15	木	健康管理		自主活動	31	土	語ろう会		スキルアップ (創作)
				買い物グループ1					
16	金	生活学習	体幹	おしゃべりクラブ	・1/4の正月遊びは絵馬を描いて、羽根つきをする予定です。 ・茶話会は焼きおにぎりの予定です。				