

# 令和8年2月 サンライズ活動表

午前

11:00

午後

午前

11:00

午後

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
1	日	恵方巻作り		恵方巻作り 豆まき	17	火	珈琲焙煎		スキルアップ (絵画)													
2	月	生活学習	体幹	認知リハ	18	水	生活学習	体幹	認知リハ													
3	火	珈琲焙煎		スキルアップ (折り紙)	19	木	健康管理		スキルアップ (創作)													
4	水	生活学習	体幹	軽運動 (玉入れ・ボウリング)	20	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2													
5	木	健康管理		テーブルゲーム	21	土	語ろう会		軽運動 (卓球・他)													
6	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2	22	日	全体清掃		リラクゼーション (映画)													
7	土	語ろう会		軽運動 (ポッチャ)	23	月	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング													
8	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想) 心理教育	24	火	珈琲焙煎 お茶詰め		リラクゼーション (懐メロ・イントロQ)													
9	月	生活学習	体幹	おしゃべりクラブ	25	水	生活学習	体幹	スキルアップ (一般常識)													
10	火	珈琲焙煎 お茶詰め		軽運動 (魚釣り)	26	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1													
11	水	生活学習	体幹	軽運動 (風船バレー)	27	金	生活学習	体幹	軽運動 (ストラックアウト)													
12	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1	28	土	語ろう会		おしゃべりクラブ													
13	金	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング	<p>●2/1(日)は節分の恵方巻作りがあります。午前中に具材を作り、午後から巻く作業を行います。最後には鬼も来る予定になっていますので協力して鬼を退治してください！</p>																	
14	土	語ろう会		茶話会 (チョコ菓子) 音楽鑑賞																		
15	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)																		
16	月	生活学習	体幹	軽運動 (オセロめくり・バランスゲーム)																		