

# 令和8年3月 サンライズ活動表

午前

11:00

午後

午前

11:00

午後

日	月	活動内容	体幹	活動内容	日	月	活動内容	体幹	活動内容
1	日	全体清掃		軽運動 (ポッチャ)	17	火	珈琲焙煎		おしゃべりクラブ
2	月	生活学習	体幹	eスポーツ予選 (ジオゲッサー)	18	水	生活学習	体幹	軽運動 (グランドゴルフ)
3	火	珈琲焙煎		暮らしの基本 または ガーデニング	19	木	健康管理		リラクゼーション (懐メロ・イントロQ)
4	水	生活学習	体幹	軽運動 (ナーフ・ダーツ)	20	金 <small>(祝)</small>	生活学習	体幹	自主活動
		図書館					買い物グループ2		
5	木	健康管理		スキルアップ (コンセンサス)	21	土	語ろう会		暮らしの基本 または ガーデニング
6	金	生活学習	体幹	自主活動	22	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)
		図書館		買い物グループ2					
7	土	語ろう会		認知リハ	23	月	生活学習	体幹	スキルアップ (ポエム)
8	日	全体清掃		テーブルゲーム	24	火	珈琲焙煎 お茶詰め		認知リハ
				心理教育					
9	月	生活学習	体幹	おしゃべりクラブ	25	水	生活学習	体幹	軽運動 (風船バレー・ボウリング)
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	スキルアップ (創作)	27	金	生活学習	体幹	おしゃべりクラブ
12	木	健康管理		自主活動	28	土	お花見 弁当作り		花見 (写真撮影他)
				買い物グループ2					
13	金	生活学習	体幹	認知リハ	29	日	全体清掃		リラクゼーション (映画)
									心理教育
14	土	語ろう会		軽運動 (玉入れ・輪投げ)	30	月	生活学習	体幹	認知リハ
				eスポーツ予習 (出場者)					
15	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想)	31	火	珈琲焙煎		軽運動 (オセロめくり・バランスゲーム)
				eスポーツ大会					
16	月	生活学習	体幹	スキルアップ (絵画)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●eスポーツ大会、今年は「ジオゲッサー」です。予選会を2日(月)に行います。</li> <li>●28日(土)にお花見弁当作りを行います。</li> </ul>				