

# 令和8年4月 サンライズ活動表

午前

11:00

午後

午前

11:00

午後

日	曜日	午前	11:00	午後	日	曜日	午前	11:00	午後
1	水	生活学習	体幹	お花見 動画視聴	17	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2
2	木	健康管理		お花見 動画視聴	18	土	語ろう会		軽運動 (魚釣り)
3	金	生活学習 図書館	体幹	お花見 動画視聴	19	日	全体清掃		リラクゼーション (映画) 心理教育(発達)
4	土	語ろう会		自主活動 買い物グループ2	20	月	生活学習	体幹	認知リハ
5	日	全体清掃		軽運動 (ポッチャ)	21	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)
6	月	生活学習	体幹	スキルアップ (グループワーク)	22	水	生活学習	体幹	軽運動 (風船バレー)
7	火	珈琲焙煎 お茶詰め		軽運動 (ナーフ・ダーツ)	23	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1
8	水	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング	24	金	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング
9	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1	25	土	語ろう会		スキルアップ (学習) お別れ会
10	金	生活学習	体幹	認知リハ	26	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)
11	土	語ろう会		軽運動 (グランドゴルフ)	27	月	生活学習	体幹	軽運動 (ストラックアウト)
12	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想) 心理教育(発達)	28	火	珈琲焙煎		おしゃべりクラブ
13	月	生活学習	体幹	おしゃべりクラブ	29 (祝)	水	生活学習	体幹	軽運動 (卓球)
14	火	珈琲焙煎		軽運動 (玉入れ・ボウリング)	30	木	健康管理		スキルアップ (絵画)
15	水	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング	●4/1~4/3をお花見として組みましたので、変則ですが買い物グループ2は4/4(土)に行きます。お花見の詳細は別紙でお知らせします。 ●4月でサンライズの利用を終了される方のお別れ会を4/25(土)に行う予定です。				
16	木	健康管理		スキルアップ (創作)					