

# 令和8年5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	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2	17	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)
2	土	語ろう会		軽運動 (ポッチャ)	18	月	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング
3	日 (祝)	全体清掃		映画まつり	19	火	珈琲焙煎		認知リハ
4	月 (祝)	生活学習		映画まつり	20	水	生活学習	体幹	軽運動 (グランドゴルフ)
5	火 (祝)	珈琲焙煎		映画まつり	21	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1
6	水 (祝)	生活学習		映画まつり	22	金	生活学習	体幹	おしゃべりクラブ
7	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1	23	土	語ろう会		軽運動 (風船バレー)
8	金	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング	24	日	全体清掃		動画視聴 (深いイ話) 心理教育
9	土	語ろう会		スキルアップ (創作)	25	月	生活学習	体幹	スキルアップ (一般常識)
10	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想) 心理教育	26	火	珈琲焙煎 お茶詰め		暮らしの基本 または ガーデニング
11	月	生活学習	体幹	おしゃべりクラブ	27	水	生活学習	体幹	軽運動 (オセロめくり・バランス)
12	火	珈琲焙煎 お茶詰め		軽運動 (ナーフ・ダーツ)	28	木	健康管理		リラクゼーション (懐メロ・イントロQ)
13	水	生活学習	体幹	認知リハ	29	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2
14	木	健康管理		軽運動 (輪投げ・ボウリング)	30	土	語ろう会		認知リハ
15	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2	31	日	全体清掃		軽運動 (魚釣り)
16	土	語ろう会		スキルアップ (グループワーク)	●5/3~5/6は映画まつりです。				