

令和8年6月 サンライズ活動表

午前

11:00

午後

午前

11:00

午後

1	月	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング	17	水	生活学習	体幹	スキルアップ (絵画)
2	火	珈琲焙煎		軽運動 (玉入れ・輪投げ)	18	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1
3	水	生活学習	体幹	認知リハ	19	金	生活学習	体幹	軽運動 (ナーフ・ダーツ)
4	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1	20	土	語ろう会		茶話会 (どら焼き)
5	金	生活学習	体幹	軽運動 (卓球)	21	日	全体清掃		リラクゼーション (映画) 心理教育
6	土	語ろう会		スキルアップ (創作①)	22	月	生活学習	体幹	認知リハ
7	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想)	23	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)
8	月	生活学習	体幹	おしゃべりクラブ	24	水	生活学習	体幹	軽運動 (オセロめくり・バランス)
9	火	珈琲焙煎 お茶詰め		認知リハ	25	木	健康管理		暮らしの基本 または ガーデニング
10	水	生活学習	体幹	テーブルゲーム	26	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2
11	木	健康管理		軽運動 (魚釣り)	27	土	語ろう会		おしゃべりクラブ
12	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2	28	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)
13	土	語ろう会		スキルアップ (創作②)	29	月	全体清掃	体幹	スキルアップ (ペーパータワー)
14	日	全体清掃		軽運動 (ポッチャ) 心理教育	30	火	珈琲焙煎		認知リハ
15	月	生活学習	体幹	軽運動 (ストラックアウト)	<ul style="list-style-type: none"> ●体幹トレーニングは夏季に入ってきたため、しばらくの間A（ウォーキング）は休止し、B（体操）のみとします。 ●外食企画を29日に行います。行き先はラーメンカ。お小遣いを準備してください。 ●20日の茶話会はどら焼きを作ります。 				
16	火	珈琲焙煎		暮らしの基本 または ガーデニング					