

令和8年7月 サンライズ活動表

午前11:00					午後11:00				
午前					午後				
1	水	生活学習	体幹	軽運動 (風船バレー)	17	金	生活学習	体幹	軽運動 (ナーフ・ダーツ)
2	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1	18	土	語ろう会		テーブルゲーム
3	金	生活学習	体幹	軽運動 (輪投げ・ボウリング)	19	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)
4	土	語ろう会		スキルアップ (創作)	20	月	夏祭り準備		サンライズ 夏祭り
5	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想) 心理教育	21	火	珈琲焙煎 お茶詰め		暮らしの基本 または ガーデニング
6	月	生活学習	体幹	認知リハ	22	水	生活学習	体幹	スキルアップ (絵画)
7	火	珈琲焙煎 お茶詰め		七夕飾りつけ	23	木	健康管理		認知リハ
8	水	生活学習	体幹	軽運動 (魚釣り)	24	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2
9	木	健康管理		暮らしの基本 または ガーデニング	25	土	語ろう会		おしゃべりクラブ
10	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2	26	日	全体清掃		リラクゼーション (映画)
11	土	語ろう会		スキルアップ (創作)	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		軽運動 (ボッチャ)	28	火	珈琲焙煎		リラクゼーション (懐メロ・イントロ)
13	月	生活学習	体幹	スキルアップ (ペーパータワー)	29	水	生活学習	体幹	軽運動 (オセロめくり・バランス)
14	火	珈琲焙煎		認知リハ	30	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1
15	水	生活学習	体幹	軽運動 (卓球)	31	金	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング
16	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1	●夏祭りを20日(月)に行います。午前中に準備(調理 下ごしらえ)を行い、午後から夏祭りを行います。				