

令和8年8月 サンライズ活動表

午前

11:00

午後

午前

11:00

午後

1	土	語ろう会		スキルアップ (ポエム)	17	月	生活学習	体幹	認知リハ
2	日	全体清掃		リラクゼーション (ストレッチ・瞑想) 心理教育	18	火	珈琲焙煎 お茶詰め		にこにこアート
3	月	生活学習	体幹	軽運動 (卓球)	19	水	生活学習	体幹	スキルアップ (創作)
4	火	珈琲焙煎 お茶詰め		にこにこアート	20	木	健康管理		自主活動 買い物グループ1
5	水	生活学習	体幹	リラクゼーション (懐メロ・イントロQ)	21	金	生活学習 図書館	体幹	茶話会 (クレープ)
6	木	健康管理		認知リハ	22	土	語ろう会		軽運動 (玉入れ・輪投げ)
7	金	生活学習 図書館	体幹	自主活動 買い物グループ2	23	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)
8	土	語ろう会		暮らしの基本 または ガーデニング ピアサポ推進事業	24	月	生活学習	体幹	動画視聴 リレーマラソン練習
9	日	全体清掃		スキルアップ (絵ハガキ)	25	火	珈琲焙煎		にこにこアート
10	月	生活学習	体幹	軽運動 (ナーフ・ダーツ)	26	水	生活学習	体幹	認知リハ
11	火	珈琲焙煎		軽運動 (ボウリング・室内GG)	27	木	健康管理		軽運動 (魚釣り)
12	水	生活学習	体幹	スキルアップ (創作)	28	金	生活学習	体幹	自主活動 買い物グループ2
13	木	健康管理		映画まつり	29	土	語ろう会		軽運動 (魚釣り)
14	金	生活学習		映画まつり	30	日	全体清掃		軽運動 (ポッチャ) 心理教育
15	土	語ろう会		映画まつり	31	月	生活学習	体幹	テーブルゲーム リレーマラソン練習
16	日	全体清掃		映画まつり	●リレーマラソンの練習を組んでいますので、選手の方は参加をお願いします。 ●お盆期間の買い物グループはありません。				