

令和8年9月 サンライズ活動表

午前		11:00	午後		午前		11:00	午後	
1	火	珈琲焙煎 お茶詰め		にこにこアート	17	木	健康管理		自主活動
									買い物グループ1
2	水	生活学習	体幹	軽運動 (オセロめくり・バランス)	18	金	生活学習	体幹	認知リハ
							図書館		
3	木	健康管理		自主活動	19	土	語ろう会		茶話会 (パフェ)
				買い物グループ2					お別れ会
4	金	生活学習	体幹	動画視聴	20	日	全体清掃		軽運動 (カラオケ)
		図書館		リレーマラソン練習					
5	土	語ろう会		暮らしの基本 または ガーデニング	21 (祝)	月	生活学習	体幹	暮らしの基本 または ガーデニング
6	日	生活学習		自主活動	22 (祝)	火	珈琲焙煎		軽運動 (卓球)
		リレーマラソン							
7	月	生活学習	体幹	軽運動 (ストラックアウト)	23 (祝)	水	生活学習	体幹	軽運動 (玉入れ・輪投げ)
8	火	珈琲焙煎		にこにこアート	24	木	健康管理		認知リハ
9	水	生活学習	体幹	認知リハ	25	金	生活学習	体幹	自主活動
									買い物グループ2
10	木	健康管理		軽運動 (ナーフ・ダーツ)	26	土	語ろう会		スキルアップ (絵画)
11	金	生活学習	体幹	自主活動	27	日	全体清掃		リラクゼーション (映画)
				買い物グループ1					心理教育
12	土	語ろう会		テーブルゲーム	28	月	生活学習	体幹	軽運動 (ポッチャ)
13	日	全体清掃		軽運動 (ストレッチ・瞑想)	29	火	珈琲焙煎 お茶詰め		にこにこアート
14	月	生活学習	体幹	スキルアップ (創作)	30	水	生活学習	体幹	軽運動 (ボウリング・室内GG)
15	火	珈琲焙煎 お茶詰め		にこにこアート	●9/6(日)はリレーマラソンのため全体清掃はありません。午後は自主活動なので、走る方は入浴をすませて休息してください。 ●9/19(土)はお別れ会があります。				
16	水	生活学習	体幹	リラクゼーション (懐メロ・イントロQ)					