

あまなクリニック

2025年12月

リハビリテーションプログラム

プログラムの説明や

お知らせ等LINEとインスタで発信
しています

LINE



インスタ



時間	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
AM 10:00 ~ 11:30	5 ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up 6 マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	あまザップ?! 有酸素運動&マシン 男の料理 ~あったか冬鍋~	SST ~あいさつを磨く~ マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	ヒーリングアロマ /マイパース 野外軽スポーツ	ウォーキング マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ~ 14:30	5 ありのままを感じる練習 心と思考のラボ マインドフルネス 6 マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 創作活動(トトロ)	ブラモ部&漫画部 YouTubeで 音楽を楽しむ 相談日	ヨガ(13:30~) ~初心者のための~ 読書会 創作活動(トトロ)	バンド部 ~音楽を楽しもう~ マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 ナイトケア 夕食会	卓球/Wiiボーリング マイパース・DC新聞 ナイトケア 夕食会・カラオケ
	8	9	10	11	12
AM 10:00 ~ 11:30	5 ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up 6 マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	あまザップ?! 有酸素運動&マシン 絵の広場 (絵画療法)	SST ~あいさつを磨く~ マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	ヒーリングアロマ /マイパース 管理栄養士による 栄養講座と調理実習	ウォーキング マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ~ 14:30	5 就労準備 働くための基礎力 6 マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 創作活動(トトロ)	ブラモ部&漫画部 カラオケ(JinJin) 12時30分出発 500円 マイパース	ヨガ(13:30~) ~リラックス~ 推し活グループ 創作活動(トトロ)	バンド部 ~音楽を楽しもう~ マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 ナイトケア 夕食会	卓球/Wiiボーリング マイパース 認知リハ(機能訓練室) ナイトケア 夕食会・カラオケ
	15	16	17	18	19
AM 10:00 ~ 11:30	5 ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up 6 マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	あまザップ?! 有酸素運動&マシン 手芸クラブ マイパース	SST ~あいさつを磨く~ マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	ヒーリングアロマ /マイパース クローバーの会 2025年を振り返る マイパース	ウォーキング マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ~ 14:30	5 ありのままを感じる練習 心と思考のラボ マインドフルネス 6 マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 創作活動(トトロ)	ブラモ部&漫画部 映画鑑賞(掲示版でお知らせ) 相談日	ヨガ(13:30~) ~初心者のための~ マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 あまな食堂メニュー決め	バンド部 ~音楽を楽しもう~ マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 ナイトケア 夕食会	卓球/Wiiボーリング マイパース・DC新聞 ナイトケア あまな食堂
	22	23	24	25	26
AM 10:00 ~ 11:30	5 ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up 6 マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	あまザップ?! 有酸素運動&マシン 絵の広場 (絵画療法)	SSTピンゴ クリスマスプレゼント付 マイパース 12:45~振返りの会	ヒーリングアロマ /マイパース クリスマスランチの準備 12時~ランチ	デイケアミーティング& ランチ会 マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ~ 14:30	5 就労準備 働くための基礎力 6 マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 創作活動(トトロ)	ブラモ部&漫画部 マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 相談日	ヨガ(13:30~) ~リラックス~ マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 創作活動(トトロ)	クリスマス会 ~バンド部演奏会~ マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 ナイトケア 夕食会	年忘れ卓球大会 12時30分スタート マイパース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 ナイトケア(夕食会)
	29	30	31		
AM 10:00 ~ 11:30	5 毎年恒例 年越しそば&大掃除 6	年末年始のお休み 12月29日(月)午後 ~1月4日(日)まで 年始は1月5日(月)か ら開所します 今年も残すところあとわずかとなりました。 日々の活動や行事での協力、お互いを尊重し、気遣いながら過ごして下さったこと本 当にありがとうございます。 ひとりひとりのペースを大切にしながら、積み重ねた日々は未来を支える力になっ ていると思います。その積み重ねが、2026年デイケア10周年へと繋がりその節目 を皆さんと一緒に迎えられることに、深い感謝と楽しみを感じています。 来年も皆さんが安心して過ごせ、心が明るくなる場所であり続けられるよう、スタッ フ一同努めてまいります。 どうぞ、あたたかく年末年始をお過ごし下さい。みなさん、良いお年をお迎えくださ い			
PM 13:00 ~ 14:30	5 お休み 6				

