

# あまなクリニック

## 2026年2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
	2	3	4	5	6
AM 10:00 ~ 11:30	5 ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	SST 雑談でひろく人間関係	ヒーリングアロマ /マイペース	ウォーキング
	6 マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	恵方巻を 作って食べよう	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	野外軽スポーツ	マイペース 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	プラモ部&漫画部	ヨガ(13:30~) ~初心者のための~	バンド部 ~音楽を楽しもう~	卓球/Wiiボーリング
	6 マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	節分会大覚寺に行こう 狂言(橋弁慶)	読書会	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	マイペース・DC新聞
	創作活動	YouTubeで音楽を楽しむ	創作活動	ナイトケア 夕食会	ナイトケア 夕食会・カラオケ
	9	10	11	12	13
AM 10:00 ~ 11:30	5 ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	建国記念の日	ヒーリングアロマ /マイペース	ウォーキング
	6 マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	絵の広場 (絵画療法)		クローバーの会 ~私のペース~	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ~ 14:30	5 就労準備 特別企画 ハローワークを知ろう 外部講師	プラモ部&漫画部		バンド部 ~音楽を楽しもう~	卓球/Wiiボーリング
	6 マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	カラオケ(JinJin) 12時30分出発 500円		マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	マイペース 認知リハ(機能訓練室)
	創作活動	マイペース		ナイトケア 夕食会	ナイトケア 夕食会・カラオケ
	16	17	18	19	20
AM 10:00 ~ 11:30	5 ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	SST 雑談でひろく人間関係	ヒーリングアロマ /マイペース	ウォーキング 梅を見に行こう
	6 マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	手芸クラブ マイペース	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	管理栄養士による 栄養講座と調理実習 マイペース	マイペース 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	プラモ部&漫画部	ヨガ(13:30~) ~初心者のための~	バンド部 ~音楽を楽しもう~	卓球/Wiiボーリング
	6 マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	映画鑑賞(掲示板でお知らせ)	あまな食堂(外出編) JR尼崎のカルディに行こう	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	マイペース・DC新聞
	創作活動	相談日	マイペース	ナイトケア 夕食会	ナイトケア あまな食堂
	23	24	25	26	27
AM 10:00 ~ 11:30	天皇誕生日	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	SST 雑談でひろく人間関係	ヒーリングアロマ /マイペース	デイケアミーティング& ランチ会
		絵の広場 (絵画療法)	マイペース 12:45~振返りの会	疾患教育 「しんどい」って何なん?	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ~ 14:30		プラモ部&漫画部	ヨガ(13:30~) ~リラックス~	バンド部 ~音楽を楽しもう~	卓球/Wiiボーリング
		マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	推し活×脳内物質ケア 推し活グループ	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
		相談日	マイペース	ナイトケア 夕食会	ナイトケア(夕食会)

#### 2月3日(火) 恵方巻&節分会 (大覚寺)



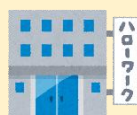
節分は季節の変わるタイミングに頑張ってきた自分を労い、これからの1年を気持ちよく過ごすための行事です

今年はお昼ご飯に恵方巻、午後からは大覚寺の節分会(出発13時20分頃)に行きます。詳細は掲示板をご確認下さい



#### 2月9日(月) 就労準備 ハローワークを知ろう

障害者就労を専門にされているハローワークの職員との座談会です。気軽な会ですので、ぜひご参加下さい



#### 10th Anniversary

##### January Edition

毎月オリジナルデザインのバッジをお配りします

1年分集めて下さい!

受取って

いない方は

スタッフまで

