

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	曜日	月	火	水	木	金
		2	3	4	5	6
AM 10:00 ～ 11:30	5 6	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 雑談でひらく人間関係	ヒーリングアロマ /マイペース	ウォーキング
PM 13:00 ～ 14:30		マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	恵方巻を作つて食べよう	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
AM 10:00 ～ 11:30	5 6	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
PM 13:00 ～ 14:30		マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	節分会大覺寺に行こう 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
AM 10:00 ～ 11:30	5 6	9	10	11	12	13
PM 13:00 ～ 14:30		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
		マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	絵の広場 (絵画療法)	建国記念の日		クローバーの会 ～私のペース～
AM 10:00 ～ 11:30	5 6	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	卓球/Wiiボーリング
PM 13:00 ～ 14:30		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）	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	ナイトケア 夕食会・カラオケ
		16	17	18	19	20
AM 10:00 ～ 11:30	5 6	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 雑談でひらく人間関係	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
PM 13:00 ～ 14:30		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 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 脳トレ・ペン習字・ワーク等
		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	マイペース	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	マイペース	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
AM 10:00 ～ 11:30	5 6	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	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
PM 13:00 ～ 14:30		創作活動	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 認知リハ（機能訓練室）
		23	24	25	26	27
AM 10:00 ～ 11:30	5 6	あまザップ？！ 有酸素運動＆マシン	SST 雑談でひらく人間関係	ヒーリングアロマ /マイペース	ティケアミーティング& ランチ会	ティケアミーティング& ランチ会
PM 13:00 ～ 14:30		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	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
		天皇誕生日	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
AM 10:00 ～ 11:30	5 6	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	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ～ 14:30		相談日	マイペース	ナイトケア 夕食会	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 (大覺寺)



節分は季節の変わらるタイミングに頑張ってきた自分を労い、これから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、午後からは大覺寺の節分会（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ヂをお配りします

1年分集めて下さい！

受取って

いない方は
スタッフまで

