

# あまなクリニック

## 2026年3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



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 テーマ: 雑談	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	男の料理 ～男のひな祭り～	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	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	YouTubeで 音楽を楽しむ	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	
	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	SST テーマ: 雑談	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)	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	
PM 13:00 ～ 14:30	5	就労準備 自分のことを職場に伝える①	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	
	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	春のパン祭り	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)	
	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 テーマ: 雑談	ヒーリングアロマ /マイペース	春分の日	
	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 プラモ部外出10時集合	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	クローバーの会 テーマ: 距離感 マイペース		
PM 13:00 ～ 14:30	5	就労準備 自分のことを職場に伝える②	プラモ部&漫画部 外出編: 難波・日本橋	ヨガ(13:30～) ～初心者のための～	バンド部 ～音楽を楽しもう～		
	6	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	映画鑑賞 (掲示板上でお知らせ)	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		
	23	24	25	26	27		
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 テーマ: 雑談	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
	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)	マイペース 12:45～振返りの会	疾患教育 生活・睡眠リズム 12:45～振返りの会	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	
PM 13:00 ～ 14:30	5	NHK大阪放送局見学 12時10分集合	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	
	6	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	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	
	30	31					
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	<div data-bbox="718 1747 1101 2150" data-label="Text"> <p>3月23日 (月) NHK大阪放送局見学 テレビのぞき見ツアー</p> <p>集合時間: 12時10分 6階 参加費: 500円 持ち物: 水分、薬、お金</p> <p>詳細は掲示板上・LINEでお知らせ</p> </div>		<div data-bbox="1109 1747 1540 2150" data-label="Text"> <p>3月25日 (水) 16時～6階 回復のことばカフェ</p> <p>(詳細は裏面をご覧ください)</p> <p>言葉をまとめたり、上手に話すことを目的にはしません。 言葉になりきれない想いも含めて、それぞれの言葉を、そのまま大切に する時間です</p> </div>	
	6	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	マイペース 12:45～振返りの会				
PM 13:00 ～ 14:30	5	心と思考のラボ マインドフルネス	プラモ部&漫画部				
	6	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				

3月17日 (火) プラモ部外出編

詳細は掲示板上・LINEでお知らせします

