

# あまなクリニック

## 2026年5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	
		<b>5月14日 (木)</b> <b>尼崎市レクリエーション大会</b> 場所：ベイコム体育館 詳細は掲示板をご確認ください ※参加される方は 名前を書いてください		<b>バンド部演奏会</b> 日時：2026年5月22日 (金) 16時 場所：あまなクリニック5階 (入口7階) ご家族、友人、支援機関の皆さまもぜひお越しください			1
AM 10:00 ~ 11:30	5						暑熱順化 ウォーキング
	6						マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ~ 14:30	5						卓球/Wiiボーリング
	6						マイペース・DC新聞
		<b>5月12日 (火) 甲山森林公園 (森林浴)</b> 集合時間：9時15分 (6階) 持ち物：参加費500円・水分・薬・おやつ・お金 昼食は現地で <b>焼きそば</b> をします 参加希望者は掲示板に名前を書いてください		<b>7</b> ヒーリングアロマ /マイペース 野外軽スポーツ バンド部 ~音楽を楽しもう~ マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 ナイトケア 夕食会			8
AM 10:00 ~ 11:30	5						暑熱順化 ウォーキング
	6						マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ~ 14:30	5						卓球/Wiiボーリング
	6						マイペース 認知リハ (機能訓練室)
		11	12	13	14	15	
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 聞き上手になるヒント	ヒーリングアロマ /マイペース	暑熱順化 ウォーキング	
	6	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 焼きそば買い出し等	甲山森林公園で森林浴 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 尼崎レクリエーション大会	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 (個別相談)	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 創作活動	甲山森林公園で森林浴 デイ・ナイトケア 相談日	10周年記念企画 AIで作る記念パッチ マイペース	尼崎レクリエーション大会 マイペース	マイペース・DC新聞 ナイトケア 夕食会	
		18	19	20	21	22	
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 聞き上手になるヒント	ヒーリングアロマ /マイペース	暑熱順化 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	クローバーの会 私のひきこもりライフ	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 創作活動	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 相談日	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 創作活動	マイペース あまな食堂ミーティング ナイトケア 夕食会	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 ナイトケア バンド部演奏会	
		25	26	27	28	29	
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	個別SST (詳細は掲示板)	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	手芸クラブ マイペース 12:45~ <b>振返りの会</b>	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 12:45~ <b>振返りの会</b>	疾患教育 不安のメカニズム	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	
PM 13:00 ~ 14:30	5	就労準備施設見学 B型 CAN-C (出屋敷)	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 創作活動	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク 相談日	押し活×脳内物質ケア 押し活グループ 相談日	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 ナイトケア 夕食会	マイペース あまな食堂 ナイトケア夕食会・セルフカラオケ	

少しずつ気温も上がり、これから暑さに慣れていく「暑熱順化(しょねつじゅんか)」が大切な時期です  
 普段のストレッチ、あまザップ・ウォーキング(有酸素運動)、ヨガ、卓球等に加え  
 甲山森林公園や尼崎市レクリエーション大会等も取り入れながら、少しずつ汗をかいていきましょう!!

