

# あまなクリニック

## 2026年8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                                                                           |
|------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                  | 3                             | 4                                                                                  | 5                          | 6                                  | 7                                                                           |
| AM 10:00 ~ 11:30 | 5 ★ ちょっと筋トレ風<br>ストレッチで免疫力up   | あまザップ?!<br>有酸素運動&マシン                                                               | SST ★<br>自分から始めるコミュニケーション  | ヒーリングアロマ<br>/マイペース                 | 暑熱順化<br>ウォーキング                                                              |
|                  | 6 マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等      | 男の料理<br>酷暑乗切り飯                                                                     | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等     | クローバーの会<br>~私の居場所~                 | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等                                                      |
| PM 13:00 ~ 14:30 | 5 就労準備(外出)<br>ハローワーク体験        | プラモ部&漫画部                                                                           | ヨガ(13:30~)<br>~初心者のための~    | バンド部<br>~音楽を楽しもう~                  | 卓球/Wiiボーリング                                                                 |
|                  | 6 マイペース・創作活動<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等 | YouTubeで<br>音楽を楽しむ                                                                 | ★ 酷暑を冷やせ!<br>かき氷実験         | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等             | マイペース・DC新聞<br>16時~イベント話し合い                                                  |
|                  | ナイトケア15時30分~<br>ホラー映画会        | 相談日                                                                                | マイペース                      | ナイトケア 夕食会                          | ナイトケア夕食会・セルフカラオケ                                                            |
|                  | 10                            | 11                                                                                 | 12                         | 13                                 | 14                                                                          |
| AM 10:00 ~ 11:30 | 5 ちょっと筋トレ風<br>ストレッチで免疫力up     | 山の日                                                                                | SST<br>自分から始めるコミュニケーション    | ヒーリングアロマ<br>/マイペース                 | 暑熱順化<br>ウォーキング                                                              |
|                  | 6 マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等      |                                                                                    | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等     | 栄養講座と調理実習<br>(調理実習がメインです)          | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク                                                       |
| PM 13:00 ~ 14:30 | 5 ★ 心と思考のラボ<br>マインドフルネス~かき氷編~ |                                                                                    | ヨガ(13:30~)<br>~リラックス~      | バンド部<br>~音楽を楽しもう~                  | 卓球/Wiiボーリング                                                                 |
|                  | 6 マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等      |                                                                                    | ★ 読書会                      | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等             | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等                                                      |
|                  | 創作活動                          |                                                                                    | 相談日                        | ナイトケア 夕食会                          | ナイトケア夕食会・セルフカラオケ                                                            |
|                  | 17                            | 18                                                                                 | 19                         | 20                                 | 21                                                                          |
| AM 10:00 ~ 11:30 | お休み                           | あまザップ?!<br>有酸素運動&マシン                                                               | SST<br>自分から始めるコミュニケーション    | ヒーリングアロマ<br>/マイペース                 | 暑熱順化<br>ウォーキング                                                              |
|                  |                               | デイケア10周年企画<br>キャラクターを考える会                                                          | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等     | 酷暑を流せ!<br>流しそうめん                   | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等                                                      |
|                  |                               | マイペース                                                                              | 創作活動                       | マイペース                              | 創作活動                                                                        |
| PM 13:00 ~ 14:30 |                               | プラモ部&漫画部 ★                                                                         | ヨガ(13:30~)<br>~初心者のための~    | バンド部<br>~音楽を楽しもう~                  | 卓球/Wiiボーリング                                                                 |
|                  |                               | カラオケ(JinJin)<br>12時30分出発 500円                                                      | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等     | マイペース<br>あまな食堂メニュー決め               | 認知リハ(機能訓練室)<br>16時~イベント話し合い                                                 |
|                  |                               | 相談日                                                                                | 流しそうめん買い出し                 | ナイトケア 夕食会                          | ナイトケア・セルフカラオケ<br>夕食会(あまな食堂)                                                 |
|                  | 24                            | 25                                                                                 | 26                         | 27                                 | 28                                                                          |
| AM 10:00 ~ 11:30 | 5 ちょっと筋トレ風<br>ストレッチで免疫力up     | あまザップ?!<br>有酸素運動&マシン                                                               | 個別SST<br>(掲示板をご確認下さい) ★    | ヒーリングアロマ<br>/マイペース                 | デイケアミーティング<br>&ランチ会                                                         |
|                  | 6 マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等      | 絵の広場<br>(絵画療法)                                                                     | マイペース・創作活動<br>12:45~振り返りの会 | 疾患教育<br>自己理解 私の応援団<br>12:45~振り返りの会 | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等                                                      |
| PM 13:00 ~ 14:30 | 5 酷暑を打ち上げよう<br>花火シアター&かき氷     | プラモ部&漫画部                                                                           | ヨガ(13:30~)<br>~リラックス~      | バンド部<br>~音楽を楽しもう~                  | 卓球/Wiiボーリング                                                                 |
|                  | 6 マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等      | 映画鑑賞<br>ミステリと言う勿れ                                                                  | 推し活X脳内物質ケア<br>推し活グループ      | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等             | マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等                                                      |
|                  | ナイトケア15時30分~<br>ホラー映画会        | 相談日                                                                                | マイペース                      | ナイトケア 夕食会                          | ナイトケア夕食会・セルフカラオケ                                                            |
|                  | 31                            | 8月20日(木) 流しそうめん<br>あまな夏といえば流しそうめん<br>今年は何が流れてくるでしょうか<br>参加される方は掲示板上に名前を書いてく<br>ださい |                            |                                    | イベントの準備が始まります<br>8月7日(金) 21日(金)<br>16:00~17:00<br>場所:6階<br>初めての方、経験者どなた也大歓迎 |
| AM 10:00 ~ 11:30 | 5 ちょっと筋トレ風<br>ストレッチで免疫力up     |                                                                                    |                            |                                    |                                                                             |
|                  | 6 マイペース<br>12:45~振り返りの会       |                                                                                    |                            |                                    |                                                                             |
| PM 13:00 ~ 14:30 | 5 就労準備<br>(個別相談)              |                                                                                    |                            |                                    |                                                                             |
|                  | 6 マイペース<br>脳トレ・ペン習字・ワーク等      |                                                                                    |                            |                                    |                                                                             |
|                  | 創作活動                          |                                                                                    |                            |                                    |                                                                             |

食事無料サービスについてのお願い

お昼ご飯の無料サービスは午前・午後にデイケアに参加された方が利用できます。申込は前日または、当日9時30分~9時45分までにお願いいたします。夕食会は当日15時までに連絡をください。申込書は掲示板上に貼っています。よろしくお願いいたします

(連絡先: 070-6925-0748 070-1496-6687)





