

あまなクリニック

2026年11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	祝日	SST 頑張りの過ぎないための 切り替えスイッチ！	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		マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	クローバーの会 みんなに聞いてみたいこと	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		ヨガ(13:30～) ～初心者のための～	バンド部 ～音楽を楽しもう～	卓球/桶っと卓球
	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 ナイトケア 夕食会	マイペース DC新聞 ナイトケア夕食会セルフカラオケ
		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	SST 頑張り過ぎないための 切り替えスイッチ！	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	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 調理実習	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク
PM 13:00 ～ 14:30	5	施設見学 B型 就労支援センターハーティス	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
	6	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 創作活動	YouTubeで 音楽を楽しむ 相談日	10周年記念企画 AIで作る記念パッチ 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	認知リハ(機能訓練室) マイペース 夕食会・バンド部演奏会
		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 頑張り過ぎないための 切り替えスイッチ！	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 創作活動	秋の遠足 リベンジ王子動物園 マイペース	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 創作活動	疾患教育 睡眠について マイペース	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 創作活動
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～) ～リラックス～	バンド部 ～音楽を楽しもう～	卓球/桶っと卓球
	6	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等 創作活動	王子動物園(ディナイト) (参加費500円) マイペース	読書会 創作活動	マイペース あまな食堂メニュー決め ナイトケア 夕食会	マイペース DC新聞 ナイトケア・セルフカラオケ 夕食会(あまな食堂)
		23	24	25	26	27
AM 10:00 ～ 11:30	5	祝日	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	個別SST (掲示板をご確認下さい)	野外軽スポーツ	デイケアミーティング &ランチ会
	6		絵の広場	マイペース	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
PM 13:00 ～ 14:30	5		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
	6		カラオケ(JinJin) 12時30分(500円) 相談日	推し活×脳内物質ケア 推し活グループ マイペース	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 脳トレ・ペン習字・ワーク等 ナイトケア夕食会セルフカラオケ
		30	11月17日(火) 秋のリベンジ遠足 神戸王子動物園 集合時間: 9時45分 ※昼食を持参しお越しください 参加費: 500円 持ち物: 障害者手帳(ある人) バス券(ある人)			
AM 10:00 ～ 11:30	5	ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up				
	6	マイペース				
PM 13:00 ～ 14:30	5	就労準備 (個別相談)				
	6	マイペース 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)

