

# あまなクリニック

## 2026年1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	
	月	火	水	木	金	
	5	6	7	8	9	
AM 10:00 ～ 11:30	5 6	初詣＆新年会 一貫樓＆生田神社 あまザップ？！ 有酸素運動＆マシン	男の料理 ～あったかご飯～	SST ～自己紹介～ マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	ヒーリングアロマ /マイペース 野外軽スポーツ	ウォーキング マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ～ 14:30		初詣＆新年会 一貫樓＆生田神社 プラモ部＆漫画部	YouTubeで 音楽を楽しむ	ヨガ(13:30～) ～初心者のための～ 読書会	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	卓球/Wiiボーリング マイペース・DC新聞
	5 6	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	創作活動	相談日	創作活動	ナイトケア 夕食会
AM 10:00 ～ 11:30		12	13	14	15	16
PM 13:00 ～ 14:30	5 6	あまザップ？！ 有酸素運動＆マシン	絵の広場 (絵画療法)	SST ～自己紹介～ マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	ヒーリングアロマ /マイペース 管理栄養士による 栄養講座と調理実習	ウォーキング 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～) ～リラックス～	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	卓球/Wiiボーリング
		カラオケ (JinJin) 12時30分出発 500円	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 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)
	5 6	マイペース	創作活動	ナイトケア 夕食会	ナイトケア 夕食会・カラオケ	
		19	20	21	22	23
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	手芸クラブ	SST ～自己紹介～ マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	ヒーリングアロマ /マイペース クローバーの会 ディケア10周年を考える	ウォーキング マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
PM 13:00 ～ 14:30		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	ヨガ(13:30～) ～初心者のための～	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
	5 6	12:45～振返りの会	プラモ部＆漫画部 映画鑑賞 (掲示板でお知らせ)	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	卓球/Wiiボーリング マイペース・DC新聞
		マイペース 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 あまな食堂
	5 6	12:45～振返りの会	12:45～振返りの会	あまな食堂メニュー決め	ナイトケア 夕食会	ナイトケア あまな食堂
AM 10:00 ～ 11:30		26	27	28	29	30
PM 13:00 ～ 14:30	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	絵の広場 (絵画療法)	SST ～自己紹介～ マイペース 12:45～振返りの会	ヒーリングアロマ /マイペース マイペース 12:45～振返りの会	ディケアミーティング& ランチ会 マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等
		就労準備 働くための基礎力	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
		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
	5 6	創作活動	相談日	創作活動	ナイトケア 夕食会	ナイトケア (夕食会)
		31				
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				
PM 13:00 ～ 14:30		マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等				
	5 6	心と思考のラボ マインドフルネス				
		マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等				
		創作活動				
	<p><b>1月5日 (月) 新年会＆初詣 (詳細は掲示板をご確認下さい)</b></p> <p>2026年はディケア開所10年アニバーサリイヤーの幕開けです☆</p> <p>節目の年ですので、例年より少し遠出して三宮へ。</p> <p>三宮一貫樓で中華料理を囲んで新年会をしたあと、生田神社で初詣に行く予定です。</p> <p>みんなで外に出て、美味しいものを食べて、一年のはじまりをゆっくり感じる時間にできたらと思っています。無理のないペースでの参加で大丈夫ですので、「行ってみようかな」と思った方はぜひどうぞ。</p> <p>※予約の都合上、参加される方は必ず掲示板に名前を書いてください。</p>					