

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
	5	6	7	8	9
AM 10:00 ~ 11:30	5 初詣&新年会 一貫楼&生田神社	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	SST ~自己紹介~	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 ~あったかご飯~	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 初詣&新年会 一貫楼&生田神社	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
	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・カラオケ
	12	13	14	15	16
AM 10:00 ~ 11:30	お休み	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	SST ~自己紹介~	ヒーリングアロマ /マイペース	ウォーキング
		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		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
		カラオケ (JinJin) 12時30分出発 500円	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)
		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 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 ~自己紹介~	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	手芸クラブ	マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等	クローバーの会 デイケア10周年を考える 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 ありのまを感じの練習 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	映画鑑賞 (掲示板でお知らせ)	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	マイペース・DC新聞
	創作活動	相談日	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
	26	27	28	29	30
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 ~自己紹介~	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 12:45~振返りの会	絵の広場 (絵画療法)	マイペース 12:45~振返りの会	マイペース 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 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
	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
	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 ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	1月5日(月) 新年会&初詣 (詳細は掲示板をご確認下さい) 2026年はデイケア開所10年アニバーサリーの幕開けです☆ 節目の年ですので、例年より少し遠出して三宮へ 三宮一貫楼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。 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。 ※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。			
	6 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				
	6 マイペース 脳トレ・ペン習字・ワーク等				
	創作活動				