

	月	火	水	木	金
準備体操 口腔・言語体操	 <p>■熱中症対策のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炎天下などの運動は避けましょう</li> <li>・のどが渇かなくても水分、塩分補給を心掛けましょう</li> <li>・外出時は日傘や帽子で直射日光を避けましょう</li> <li>・めまい、頭痛などが起きたらただちに涼しい場所へ避難し衣服をゆるめて身体を冷やしましょう</li> </ul>				1
					マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 看護指導 リハプログラム
準備体操 パットボトル体操	4	5	6	7	8
	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術
	太極拳体操	相談員	看護指導	脳トレ体操	介護指導
	チェアロビクス	リハプログラム	リハプログラム	ボクササイズ	リハプログラム
準備体操 タオル体操	11	12	13	14	15
	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術
	脳トレ体操	介護指導	貯筋体操	転倒予防体操	相談員
	ボクササイズ	リハプログラム	ボクササイズ	チェアロビクス	リハプログラム
準備体操 脳トレ体操	18	19	20	21	22
	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術
	看護指導	転倒予防体操	相談員	介護指導	太極拳体操
	リハプログラム	チェアロビクス	リハプログラム	リハプログラム	チェアロビクス
準備体操 棒体操	25	26	27	28	29
	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術	個別施術
	相談員	フレイル体操	介護指導	看護指導	脳トレ体操
	リハプログラム	練功十八法	リハプログラム	リハプログラム	ボクササイズ

新メニュー  
考案中  
乞うご期待

■予定は変更されることがあります■  
様々なアイデアを出しプログラムを実施します  
どうぞ、お楽しみに…！！

その他ご不明な点、ご要望・ご希望につきましては職員までお気軽にご相談ください

■所長/機能訓練 野口 ■看護 小島 ■相談員 志田 ■介護 歌代・長橋・阿部