

# アニモ通信



立秋も過ぎましたが、まだまだ夏本番という感じで大変暑い日が続いております。水分補給を忘れずに体調には充分気をつけましょう！！

三条市でも7月中旬頃からコロナ感染者も増え始めまだまだ不安が多いですが感染対策を怠らず気を付けていきましょう。

アニモでも消毒・換気等今一度徹底して参りますので暑い中でのマスク着用苦しいかと思いますが休憩をとりながらリハビリを実施いただきます様お願い致します。このコロナ禍でアニモが営業できているのも皆様の協力のおかげだと心より感謝申し上げます。



令和4年 8月 所長



最近プログラムに取り入れている「かんたんエアロビクス」の一コマです。上肢・下肢の動きをリズムカルな音に合わせて膝や腰に負担のかからないステップしています。

座りながらでも大丈夫です。

音楽に合わせた軽体操は認知機能や気分の向上に効果的です！



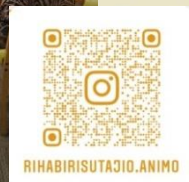
フレイル予防  
「運動」  
「栄養・食べる力」  
「社会参加」  
3つをバランスよく実践することが大切です(^\_^)



空き状況はうら面です。よろしくお願ひします。



Instagram  
rihabiristudio.animo




RIHABIRISUTAJIO.ANIMO



2022年8月

リハビリスタジオ animo 三条 月間プログラム予定表

	月	火	水	木	金
準備体操 口腔・言語体操	1	2	3	4	5
	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 貯筋体操	介護指導 リハビリプログラム	看護指導 リハビリプログラム	脳トレ体操 ボクササイズ	相談員 リハビリプログラム
準備体操 ペットボトル体操	8	9	10	11	12
	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 リハビリプログラム	転倒予防体操 かんたんエアロビ	貯筋体操 ボクササイズ	相談員 リハビリプログラム	フレイル体操 かんたんエアロビ
準備体操 タオル体操	15	16	17	18	19
	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
	転倒予防体操 かんたんエアロビ	コグニサイズ 練功十八法	相談員 リハビリプログラム	看護指導 リハビリプログラム	介護指導 リハビリプログラム
準備体操 脳トレ体操	22	23	24	25	26
	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
	コグニサイズ ボクササイズ	相談員 リハビリプログラム	フレイル体操 かんたんエアロビ	介護指導 リハビリプログラム	コグニサイズ チェアロピクス
準備体操 棒体操	29	30	31		
	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		
	脳トレ体操 チェアロピクス	看護指導 リハビリプログラム	介護指導 リハビリプログラム		

新メニュー  
考案中  
どうぞ期待!!

■ 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

リハビリスタジオ animo 三条 空き状況

令和4年8月15日 現在

	月	火	水	木	金	土	日
午前						休み	休み
午後						休み	休み

お試しご利用お待ちしております。

☎ 0256-64-7171  
担当 志田・小島