

# アニモ通信



山々の木々が美しく日に日に秋深まってまいりました。  
 冬はもうそこまで来ています、外出する際の服装やお部屋の  
 温度など調整し体調を崩さないようお過ごしください。  
 皆さん皆既月食はごらんになれたでしょうか？  
 わたくしは、相談員さんと帰宅の際、アニモの駐車場から  
 見えまして…ちょうど部分食が始まった頃だったようで  
 す…(^^♪ (よかった、よかった…)  
 アニモでは、リハビリトレーニングの合間の楽しいレクリ  
 エーションも特徴です！！  
 わたくし、この11月はマジックに挑戦してみましたよ。  
 なかなか上手にはできませんでしたが、また腕を磨いてみ  
 なさんに楽しんで頂けるようなパフォーマンスができた  
 らいいなと考えております。  
 脳トレにもなりますよね。(^^♪ (お楽しみに…)  
 これからもスタッフみんなで新しい企画を出していきます  
 ですのでよろしくお願いいたします。

令和4年11月 所長



空き状況はうら面です  
よろしくお願ひします

Instagram  
rihabirisutajio.animo





2022年11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	
第1週 準備体操 口腔・言語体操	11月	1	2	3	4	
		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	
		転倒予防	看護指導 リハビリプログラム	ハウスリズム ステップ体操	相談員 リハビリプログラム	
第2週 準備体操 棒体操	7	8	9	10	11	
		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	
		看護指導 リハビリプログラム	転倒予防 バランス改善体操	介護指導 リハビリプログラム	脳トレ体操 エクセントリック体操 太極拳体操 練功十八法	
第3週 準備体操 ラジオ体操第一	14	15	16	17	18	
		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	
		貯筋体操 かんたんエアロビ	介護指導 リハビリプログラム	相談員指導 PM 避難訓練	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
第4週 準備体操 脳トレ体操	21	22	23	24	25	
		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	
		転倒予防 バランス改善体操	相談員 リハビリプログラム	ハウスリズム ステップ体操	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
第5週 準備体操 タオル体操	28	29	30	風邪をひかない生活習慣！ ・しっかり睡眠をとる ・十分に栄養をとり、適度に運動をする ケンパク質・ビタミンを積極的にとり ましょう。適度な運動は体力づくり 免疫力の向上に役立ちます。		
		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
		相談員 リハビリプログラム	コグニサイズ かんたんエアロビ			太極拳体操 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。

11月16日(水)PM～ 避難訓練を予定しています。ご協力お願いします  
他、様々な実施プログラムをご用意しています

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11月14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