

2022年12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 タオル体操	 <p>12月</p>	年末年始のお知らせ 12/31(土)~1/3(火) 1/4(水)より通常営業 来年もよろしくお願 いたします		1	2
				マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 介護指導 リハプログラム	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 口腔・言語体操	5	6	7	8	9
	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 フレイル体操 練功十八法	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 脳トレ体操 太極拳体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 相談員 リハプログラム	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	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 コグニサイズ ステップ体操
	12	13	14	15	16
	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 肩こり・腰痛体操 ストレッチ体操	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	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 肩こり・腰痛体操 ストレッチ体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 相談員 リハプログラム	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 介護指導 リハプログラム
準備体操 ラジオ体操第一	19	20	21	22	23
	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 介護指導 リハプログラム	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 太極拳体操 かんたんエアロビ	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	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 エキセントリック体操 ステップ体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 相談員 リハプログラム
	26	27	28	29	30
マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 肩こり・腰痛体操 ストレッチ	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 相談員 リハプログラム	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 介護指導 リハプログラム	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 太極拳体操 練功十八法	マシントレーニング 有酸素・物理療法 個別施術 エキセントリック体操 ボクササイズ	

新メニュー
考案中！
乞うご期待!!

※ヒートショックにご注意を※

(自分の周りの温度が急に変わることによって血圧が急に変動し心臓や身体が悪影響を受ける)

・家の中の温度差を小さくしよう・トイレや脱衣室に暖房器具など設置しよう

・浴室はシャワーやお風呂の蒸気で温めておく・お風呂は手足の先からかけ湯をしよう

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