

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		1	2	3	4	
準備体操 口腔・言語体操		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 リハプログラム	ハウスリズム	相談員 リハプログラム	
		バランス改善体操		ステップ体操		
第2週	7	8	9	10	11	
準備体操 棒体操		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 リハプログラム	転倒予防	介護指導 リハプログラム	脳トレ体操	エキセントリック体操
			バランス改善体操		太極拳体操	練功十八法
第3週	14	15	16	17	18	
準備体操 ラジオ体操第一		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	介護指導 リハプログラム	相談員指導 PM避難訓練	看護指導 リハプログラム	介護指導 リハプログラム
		かんたんエアロビ				
第4週	21	22	23	24	25	
準備体操 脳トレ体操		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	相談員 リハプログラム	ハウスリズム	介護指導 リハプログラム	看護指導 リハプログラム
		バランス改善体操		ステップ体操		
第5週	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 タンパク質・ビタミンを積極的にとり ましょう。適度な運動は体カづくり 免疫力の向上に役立ちます。		
準備体操 タオル体操	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