

2022年10月

西山病院通所リハビリテーション

TEL 485-4625

	月	火	水	木	金	土
	31	1	2	3	4	1
①	上肢の体操					上肢の体操
A	スクラッチアート					塗り絵パズル
②	血圧調整体操1					血圧調整体操1
③	認トレ体操1					認トレ体操1
B	タワーゲーム					タワーゲーム
	3	4	5	6	7	8
①	体幹の体操	認トレ体操1	転倒予防の体操	有酸素体操	上肢の体操	体幹の体操
A	スクラッチアート	刺し子	脳トレプリント	壁面折り紙	書写	塗り絵パズル
②	認トレ体操2	スポーツの体操1	血圧調整体操2	スポーツの体操2	免疫力向上体操	足の体操
③	転倒予防の体操	有酸素体操	上肢の体操	体幹の体操	認トレ体操1	転倒予防の体操
B	オセロ	目かくしペグボード	神経衰弱	イントロクイズ	脳トレパズル	オセロ
	10	11	12	13	14	15
①	認トレ体操1	転倒予防の体操	有酸素体操	上肢の体操	体幹の体操	認トレ体操1
A	スクラッチアート	手芸教室	脳トレプリント	手芸教室	書写	塗り絵パズル
②	腰痛予防の体操	認トレ体操3	血圧調整体操1	認トレ体操2	スポーツの体操	血圧調整体操2
③	有酸素体操	上肢の体操	体幹の体操	転倒予防の体操	認トレ体操1	有酸素体操
B	チェアサッカー	ネットインゲーム	宝探しゲーム	輪投げ	チェアサッカー	目かくしペグボード
	17	18	19	20	21	22
①	転倒予防の体操	有酸素体操	上肢の体操	体幹の体操	認トレ体操1	転倒予防の体操
A	スクラッチアート	刺し子	手芸教室	壁面折り紙	書写	塗り絵パズル
②	スポーツの体操2	免疫力向上体操	足の体操	腰痛予防の体操	血圧調整体操1	認トレ体操3
③	上肢の体操	体幹の体操	転倒予防の体操	認トレ体操1	有酸素体操	上肢の体操
B	神経衰弱	イントロクイズ	脳トレパズル	目かくしペグボード	オセロ	神経衰弱
	24	25	26	27	28	29
①	有酸素体操	上肢の体操	体幹の体操	認トレ体操1	転倒予防の体操	有酸素体操
A	らくらクッキング	管理栄養士の料理教室	脳トレプリント	壁面折り紙	書写	塗り絵パズル
②	認トレ体操2	スポーツの体操1	血圧調整体操2	スポーツの体操2	免疫力向上体操	足の体操
③	体幹の体操	転倒予防の体操	認トレ体操1	有酸素体操	上肢の体操	体幹の体操
B	タワーゲーム	宝探しゲーム	チェアサッカー	ネットインゲーム	輪投げ	タワーゲーム

ラインナップ

上肢のストレッチ体操
 認知トレーニング1
 認知トレーニング2
 認知トレーニング3
 椅子の体操
 体幹の筋トレ体操
 有酸素体操
 転倒予防体操
 血圧調整体操1
 血圧調整体操2
 スポーツ体操1
 スポーツ体操2
 足のストレッチ体操
 腰痛予防体操

リハビリ

陶芸 藍染 革細工
 エコクラフト
 エアロバイク
 ニューステップ
 ホットパック
 メドマー
 プーリー 等々

1日のスケジュール

	エクササイズ	マシーン	カルチャー
9:30 送迎	バイタルチェック		
10:15~ 10:40	日替わり体操 ①	サーキットトレーニング ケアランポリン	クラフトアート A
10:45~ 11:10	平行棒体操	サーキットトレーニング ケアランポリン	
11:15~ 11:45	嚙下体操	サーキットトレーニング ケアランポリン	
12:00	昼食		
13:30~ 13:55	日替わり体操 ②	サーキットトレーニング ケアランポリン	ゲームコンテンツ B
14:00~ 14:25	日替わり体操 ③	サーキット トレーニング	
14:30~ 14:55	平行棒体操	ケアランポリン	
15:00	帰りのコンテンツ		
送迎	◆内容・順番に関しては、変更する可能性があります。ご了承ください。		

ラインナップA

スクラッチアート
 刺し子
 脳トレプリント
 壁面飾り
 書写
 大人の塗り絵
 手芸

ラインナップB

輪投げ
 チェアサッカー
 タワーゲーム
 ネットinゲーム
 宝探しゲーム
 イントロクイズ
 オセロ
 この県なあに？
 神経衰弱

余暇活動

麻雀 囲碁 将棋
 タブレット脳トレ
 手作業
 木目込み 等々