体調・運動記録シート ＜シートA＞ （1～15日）

| （　　）月 | | | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 体重 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 血圧 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体温 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 睡眠時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食欲 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実施した運動項目に〇をつけましょう！ | 1マス | 家の中での歩行 | 30分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 洗濯・料理 | 30分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 散歩 | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ストレッチ・ヨガ | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ギター・ピアノなどの演奏 | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 体操・太極拳 | 10分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2マス | 散歩 | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ストレッチ・ヨガ | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ギター・ピアノなどの演奏 | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 体操・アクアビクス・太極拳 | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 水中運動 | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ボーリング・ゴルフ・卓球 | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3マス | ボーリング・ゴルフ・卓球 | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 体操・アクアビクス・太極拳 | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 水中運動 | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ランニング | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 水泳（泳ぐ） | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本日進んだマスの数（合計） | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

体調・運動記録シート ＜シートA＞ （16～31日）

| （　　）月 | | | | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 体重 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 血圧 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体温 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 睡眠時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食欲 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実施した運動項目に〇をつけましょう！ | 1マス | 家の中での歩行 | 30分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 洗濯・料理 | 30分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 散歩 | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ストレッチ・ヨガ | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ギター・ピアノなどの演奏 | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 体操・太極拳 | 10分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2マス | 散歩 | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ストレッチ・ヨガ | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ギター・ピアノなどの演奏 | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 体操・アクアビクス・太極拳 | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 水中運動 | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ボーリング・ゴルフ・卓球 | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3マス | ボーリング・ゴルフ・卓球 | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 体操・アクアビクス・太極拳 | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 水中運動 | 40分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ランニング | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 水泳（泳ぐ） | 20分 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本日進んだマスの数（合計） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |