体調・運動記録シート ＜シートC＞（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	家の中で歩行	20分															
		ふろ掃除	20分															
		体操・太極拳	10分															
		階段上り下り	5分															
		囲碁・将棋	60分															
	2マス	散歩	30分															
		ストレッチ・ヨガ・ボール投げ	20分															
		洗濯・料理	30分															
		ギター・ピアノなどの演奏	20分															
		買い物	60分															
	3マス	散歩	50分															
		ダンス・ボーリング・ゴルフ・卓球	30分															
		筋力トレーニング	20分															
		水中運動	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C＞（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	家の中で歩行	20分																
		ふろ掃除	20分																
		体操・太極拳	10分																
		階段上り下り	5分																
		囲碁・将棋	60分																
	2マス	散歩	30分																
		ストレッチ・ヨガ・ボール投げ	20分																
		洗濯・料理	30分																
		ギター・ピアノなどの演奏	20分																
		買い物	60分																
	3マス	散歩	50分																
		ダンス・ボーリング・ゴルフ・卓球	30分																
		筋力トレーニング	20分																
		水中運動	20分																
本日進んだマスの数（合計）																			