

高齢者運動教室

「自宅でエクササイズ」チェックリスト

氏名

生年月日

住所

電話番号

(注意点)

- ・エクササイズの内容は、マニュアルに掲載の内容以外の運動でも、健康増進を目的とした運動であれば可とします。
- ・定期的な運動を行い記録をしてください。(運動していない日が2週間以上続かないように)

	年	月	日	内 容	運動時間	備 考
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					