

あした教室毎日の記録 月 日～ 月 日分 名前：

別紙2

目標：

例：毎日5,000歩 歩くぞ！ や あした体操を3つやる など

		<記入例>													
1日の歩数	ウォーキングをして発見したこと	10/2 (火)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
4,321	雨のため、ウォーキングができなかった														
	ストレッチ	○													
	あしたの体操	○													
	やることその他	○													
今日の反省		雨でウォーキングができなかったので、あしたの体操をがんばった													

2週間を振り返って一言

地域包括支援センターから一言