

じたくで かいごよぼう
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば
内容と時間を記録しましょう。

例	日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
		1	2	3	4	5		
	4/1	1	②	③	④	5	畑仕事	20分
1	/	1	2	3	4	5		
2	/	1	2	3	4	5		
3	/	1	2	3	4	5		
4	/	1	2	3	4	5		
5	/	1	2	3	4	5		
6	/	1	2	3	4	5		
7	/	1	2	3	4	5		
8	/	1	2	3	4	5		
9	/	1	2	3	4	5		
10	/	1	2	3	4	5		

じたくで かいごよぼう
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば
内容と時間を記録しましょう。

例	日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
		1	2	3	4	5		
	4/1	①	2	③	④	5	植物への水やり	10分
1	/	1	2	3	4	5		
2	/	1	2	3	4	5		
3	/	1	2	3	4	5		
4	/	1	2	3	4	5		
5	/	1	2	3	4	5		
6	/	1	2	3	4	5		
7	/	1	2	3	4	5		
8	/	1	2	3	4	5		
9	/	1	2	3	4	5		
10	/	1	2	3	4	5		

じたくで かいごよぼう
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば
内容と時間を記録しましょう。

例	日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
		1	2	3	4	5		
	4/1	①	②	3	4	⑤	隣家に回覧板をもっていく	10分
1	/	1	2	3	4	5		
2	/	1	2	3	4	5		
3	/	1	2	3	4	5		
4	/	1	2	3	4	5		
5	/	1	2	3	4	5		
6	/	1	2	3	4	5		
7	/	1	2	3	4	5		
8	/	1	2	3	4	5		
9	/	1	2	3	4	5		
10	/	1	2	3	4	5		

じたくで かいごよぼう
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば
内容と時間を記録しましょう。

例	日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
		1	2	3	4	5		
	4/1	①	②	3	④	⑤	歩道や家の周りの掃除	20分
1	/	1	2	3	4	5		
2	/	1	2	3	4	5		
3	/	1	2	3	4	5		
4	/	1	2	3	4	5		
5	/	1	2	3	4	5		
6	/	1	2	3	4	5		
7	/	1	2	3	4	5		
8	/	1	2	3	4	5		
9	/	1	2	3	4	5		
10	/	1	2	3	4	5		

じたくで かいごぼほう
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば
内容と時間を記録しましょう。

日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
例 4/1	1	②	③	④	5	畑仕事	20分
1 /	1	2	3	4	5		
2 /	1	2	3	4	5		
3 /	1	2	3	4	5		
4 /	1	2	3	4	5		
5 /	1	2	3	4	5		
6 /	1	2	3	4	5		
7 /	1	2	3	4	5		
8 /	1	2	3	4	5		
9 /	1	2	3	4	5		
10 /	1	2	3	4	5		

じたくで かいごぼほう
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば
内容と時間を記録しましょう。

日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
例 4/1	①	2	③	④	5	植物への水やり	10分
1 /	1	2	3	4	5		
2 /	1	2	3	4	5		
3 /	1	2	3	4	5		
4 /	1	2	3	4	5		
5 /	1	2	3	4	5		
6 /	1	2	3	4	5		
7 /	1	2	3	4	5		
8 /	1	2	3	4	5		
9 /	1	2	3	4	5		
10 /	1	2	3	4	5		

じたくで かいごぼほう
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば
内容と時間を記録しましょう。

日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
例 4/1	①	②	3	4	⑤	隣家に回覧板をもっていく	10分
1 /	1	2	3	4	5		
2 /	1	2	3	4	5		
3 /	1	2	3	4	5		
4 /	1	2	3	4	5		
5 /	1	2	3	4	5		
6 /	1	2	3	4	5		
7 /	1	2	3	4	5		
8 /	1	2	3	4	5		
9 /	1	2	3	4	5		
10 /	1	2	3	4	5		

じたくで かいごぼほう
 家『自宅de介護予防』の記録 家

- 1、実施出来た運動番号に○をつけましょう。
- 2、特別に行った運動や生活活動があれば
内容と時間を記録しましょう。

日付	実施出来た運動					生活活動内容	活動時間
例 4/1	①	②	3	④	⑤	歩道や家の周りの掃除	20分
1 /	1	2	3	4	5		
2 /	1	2	3	4	5		
3 /	1	2	3	4	5		
4 /	1	2	3	4	5		
5 /	1	2	3	4	5		
6 /	1	2	3	4	5		
7 /	1	2	3	4	5		
8 /	1	2	3	4	5		
9 /	1	2	3	4	5		
10 /	1	2	3	4	5		