

毎日の記録

できたものに○をつけましょう。2週間が目安です。

	P3 元気度 元気度の数字を記入↓	P4 チャレンジ10 運動										P6 チャレンジ10			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4
		カウント10	スクワット(立位)	タオル・ギャザリング	足指じゃんけん	かかと上げ	つま先上げ	足ぶみ(足上げ)	ペットボトル筋トレ	足ワイパー	シャキッと立位	指まわし	両手じゃんけん	指折りグーパー	すりすりトントン
日付	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														
	／														

脳トレ・お口の体操						P8 チャレンジ10 食事									
5	6	7	8	9	10	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
足ぶみアラカルト	口すぼめ呼吸	えん下おでこ体操	あぐんゝ体操	パタカラ体操	ブクブクうがい体操	さかな(魚)	あぶら(油脂類)	にく(肉類)	ぎゅうにゅう(乳製品)	やさい(野菜)	かいそう(海藻)	いも(芋類)	たまご(卵)	だいず(大豆)	くだもの(果物)