

楽しく体力向上プログラム

お名前

様

保健師氏名

月の目標

いつ	朝	昼間	夜	()
どこで	家		()	
だれと	ひとり	家族	仲間	()
どのくらい	週 1回	週 2~ 3回	週 4~ 5回	()

まず、やる日を決めて○をつけましょう。そして、やった日に○をつけましょう。
ウォーキングをやった日にも○をつけましょう。

日	曜日	やる日	やった日	ウォーキング やった日
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

日	曜日	やる日	やった日	ウォーキング やった日
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

月の目標達成度自己評価

○で囲みましょう

よくできた・できた・あまりできまなかった



若わか筋トレプログラム

お名前

様

保健師氏名

月の目標

いつ	朝	昼間	夜	()
どこで	家		()	
だれと	ひとり	家族	仲間	()
どのくらい	週 1回	週 2~ 3回	週 4~ 5回	()

まず、やる日を決めて○をつけましょう。そして、やった日に○をつけましょう。
ウォーキングをやった日にも○をつけましょう。

日	曜日	やる日	やった日	ウォーキング やった日	日	曜日	やる日	やった日	ウォーキング やった日
1	月				17	水			
2	火				18	木			
3	水				19	金			
4	木				20	土			
5	金				21	日			
6	土				22	月			
7	日				23	火			
8	月				24	水			
9	火				25	木			
10	水				26	金			
11	木				27	土			
12	金				28	日			
13	土				29	月			
14	日				30	火			
15	月				31	水			
16	火								

月の目標達成度自己評価

○で囲みましょう

よくできた・できた・あまりできなかった



転ばんバランス向上プログラム

お名前

様

保健師氏名

月の目標

いつ	朝	昼間	夜	()
どこで	家		()	
だれと	ひとり	家族	仲間	()
どのくらい	週 1回	週 2~ 3回	週 4~ 5回	()

まず、やる日を決めて○をつけましょう。そして、やった日に○をつけましょう。
ウォーキングをやった日にも○をつけましょう。

日	曜日	やる日	やった日	ウォーキング やった日	日	曜日	やる日	やった日	ウォーキング やった日
1	月				17	水			
2	火				18	木			
3	水				19	金			
4	木				20	土			
5	金				21	日			
6	土				22	月			
7	日				23	火			
8	月				24	水			
9	火				25	木			
10	水				26	金			
11	木				27	土			
12	金				28	日			
13	土				29	月			
14	日				30	火			
15	月				31	水			
16	火								

月の目標達成度自己評価

○で囲みましょう

よくできた・できた・あまりできなかった



ロコモ体操

お名前

様

保健師氏名

月の目標

いつ	朝	昼間	夜	()
どこで	家		()	
だれと	ひとり	家族	仲間	()
どのくらい	週 1回	週 2~ 3回	週 4~ 5回	()

まず、やる日を決めて○をつけましょう。そして、やった日に○をつけましょう。
ウォーキングをやった日にも○をつけましょう。

日	曜日	やる日	やった日	ウォーキング やった日	日	曜日	やる日	やった日	ウォーキング やった日
1	月				17	水			
2	火				18	木			
3	水				19	金			
4	木				20	土			
5	金				21	日			
6	土				22	月			
7	日				23	火			
8	月				24	水			
9	火				25	木			
10	水				26	金			
11	木				27	土			
12	金				28	日			
13	土				29	月			
14	日				30	火			
15	月				31	水			
16	火								

月の目標達成度自己評価

○で囲みましょう

よくできた・できた・あまりできなかった

