



毎日健幸チャレンジ


※氏名：

※【厚別東・西・北・山本】

①毎日チャレンジ冊子を見てその日の運動を行う 

②食事は3食摂取。牛乳・乳製品を摂る（筋力アップには運動後30分以内に牛乳・乳製品を摂るのがお勧め）

③0のつく日 10日 20日 30日は 『お口の体操』を追加して行う 

④5のつく日 5日 15日 25日は 『社会参加・交流』を追加して行う 

































































チェックの仕方（例）

1	
	ラジオ体操

チャレンジ出来たかを○・△・×で記入。空きスペースにその他に活動していることがあったらメモ。

※【 】月

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			
							

★2・3年後の自分を想像…望む姿を記入してみましょう（どんな生活ができたらいいいのか等）

⇒そうなるように頑張ろう！

★取り組んでの気持ちや身体の変化、感想などを記入しましょう

★体の調子こと等でリハビリの先生（理学療法士）に聞いてみたいことがあれば記入してください

