

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み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)



③①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
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

