# イキイキ地域生活活動表２

今日、自宅で行った運動のマス目を塗りつぶしてください
★マークは毎日続け低欲しい運動です。

＿＿＿＿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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 立って脚を横に出す運動を続けて＿＿回を＿＿セット | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 立ってかかとを上げる運動を続けて＿＿回を＿＿セット | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 椅子から立ち上がる運動を続けて＿＿回を＿＿セット | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 椅子に座って膝伸ばしを続けて＿＿回を＿＿セット | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 椅子に座って足首の運動を続けて＿＿回を＿＿セット | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

日