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

日