6、運動チェック表

※記録は〇付けや回数、セット数（10 回 1 セット）、シールを貼るなど自由に記入してください。
ちょっとキツイ！くらいで実施すると、筋力アップできます！！

日付	運動の内容を決めて、記入しましょう！			
	例① 手を強くグーパーを10回する！	例② ・スクワット10回 ・膝伸ばし 10 回 ・かかと上げ 10 回	例③ ラジオ体操	コメント 例）起きる前に、手足をブラブラした。（朝だけ） 体調の変化なども OK！
日	①	②	③	コメント
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				

※記録は〇付けや回数、セット数（10 回 1 セット）、シールを貼るなど自由に記入してください。

ちょっとキツイ！くらいで実施すると、筋力アップできます！！

日付	体操の内容を決めて、記入しましょう！			
	①	②	③	コメント
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				
日				