活動記録シート

元気に過ごすためにどんな取り組みをしましたか？
運動や食生活で取り組んだことや健康教室などに参加した内容を
書き留めておきましょう。

例）
・今日は、栄養に関する健康教室に参加した。
・長岡天満宮まで散歩した。桜がきれいに咲いていた。
※一日を〇△×で評価してみましょう。

日にち	内　　容	〇△×
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		

活動記録シート

日にち	内　　容	○△×
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		
月　　日		