

私の活動記録

介護予防のために取り組んだ教室への参加や自主的に行った活動を記録しましょう。

自己評価： ◎…よくできた ○…まあまあできた △…思うようにできなかった

	日付	介護予防教室への参加や自主的に行った活動	自己評価	感想
例	2/10	元気アップ教室	○	運動はみんなについていくことで精一杯だったが、話をしながら体を動かすことができ、楽しい時間だった。
例	2/15	散歩20分	◎	家の周りを散歩した。もう少し歩けそうだ。次は公園まで歩いてみよう。
1	/			
2	/			
3	/			
4	/			
5	/			
6	/			
7	/			
8	/			
9	/			
10	/			