

名前 \_\_\_\_\_



# エクササイズ記録表

月



①転倒予防エクササイズ②膝痛予防エクササイズ③腰痛予防エクササイズ

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
①															
②															
③															

  

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
①																
②																
③																

☆ストレッチは 15 秒ほどを心地よい刺激で☆痛みが伴う場合は、無理せずに☆ふらつく場合は手すりなどにつかまって☆各エクササイズ一部でもできれば○ ☆15 分/日から無理なく続けて行って下さい😊 不明な点があればぜひご相談下さい(0566 - 41 - 6477 窓口 岡・中島)