



運動記録カード（返信用紙）

※記録し、ご返送ください。



氏名

＊毎日の運動を記録してみましょう＊

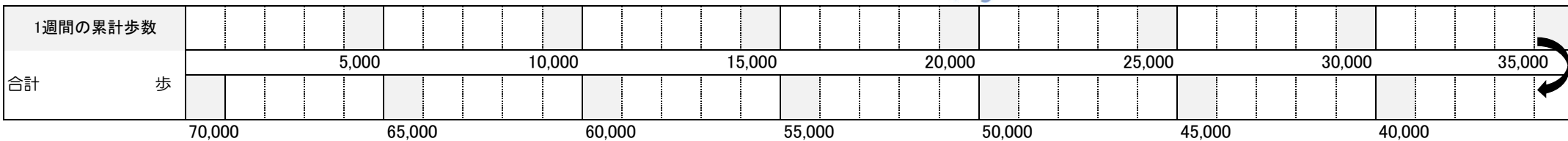
記入例 1日目(5月1日)	1日目(月 日)	2日目(月 日)	3日目(月 日)	4日目(月 日)	5日目(月 日)	6日目(月 日)	7日目(月 日)
血圧: 125/75	血圧: /	血圧: /	血圧: /	血圧: /	血圧: /	血圧: /	血圧: /
体調: 良・悪	体調: 良・悪	体調: 良・悪	体調: 良・悪	体調: 良・悪	体調: 良・悪	体調: 良・悪	体調: 良・悪
食欲: あり・なし	食欲: あり・なし	食欲: あり・なし	食欲: あり・なし	食欲: あり・なし	食欲: あり・なし	食欲: あり・なし	食欲: あり・なし
歩数: 2,000歩	歩数: 歩	歩数: 歩	歩数: 歩	歩数: 歩	歩数: 歩	歩数: 歩	歩数: 歩
運動: 体操 筋トレ ウォーキング	運動: 体操 筋トレ	運動: 体操 筋トレ	運動: 体操 筋トレ	運動: 体操 筋トレ	運動: 体操 筋トレ	運動: 体操 筋トレ	運動: 体操 筋トレ
今日の記録	今日の記録	今日の記録	今日の記録	今日の記録	今日の記録	今日の記録	今日の記録
・外出の機会は減っている ・少しきつめの運動を したい							



目標：1日30分程度・週に2日以上 気分転換のためにも外を歩くことを心がけましょう♪♪ 生活の中で意識して、できるだけこまめに体を動かしましょう！！



1マス=1,000歩 1週間の歩数をマスを塗って、記録しましょう！！



推進センターからのお便り