自 由 記 録 欄

介護予防・健康づくり、社会参加などの活動に取り組んだり、参加した時は、実施内容や取組状況(日付等)を記録してみましょう。
【取組例】ウォーキングを30分以上する、体操をする、ジムに行く、
3食たんぱく質を摂る、週1回体重を測る、
地域活動(通いの場・ボランティア・趣味等のグループ活動)に参加

【記載例】週1回〇〇グループの活動に参加する （※取組内容を記載する）

4/1　4/8　4/15　4/29　…　　（※上記取組の実施日を記載していく）