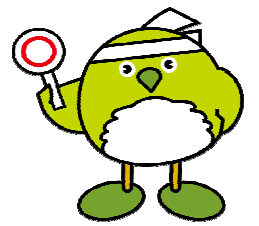




# めじろん元気アップ体操 実施記録



□月

弱い運動・・・○ 強い運動・・・◎

日付	曜日	上半身				足腰 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ビッグ4</span> バランス						今日の一言	日付	曜日	上半身				足腰 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ビッグ4</span> バランス						今日の一言			
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩				
記載例		○	○	○	○	○	○	○	◎	◎	◎	調子よかった全部できた。明日も頑張る!	16															
1													17															
2													18															
3													19															
4													20															
5													21															
6													22															
7													23															
8													24															
9													25															
10													26															
11													27															
12													28															
13													29															
14													30															
15													31															