

いきいき百歳体操 個人記録表



グループ名：

お名前：

教室参加日： 年 月 日

いきいき百歳体操 個人記録用紙

回数	日にち	体操前の体調	備考
1	月 日	よい・ふつう・悪い	
2	月 日	よい・ふつう・悪い	
3	月 日	よい・ふつう・悪い	
4	月 日	よい・ふつう・悪い	
5	月 日	よい・ふつう・悪い	
6	月 日	よい・ふつう・悪い	
7	月 日	よい・ふつう・悪い	
8	月 日	よい・ふつう・悪い	
9	月 日	よい・ふつう・悪い	
10	月 日	よい・ふつう・悪い	
11	月 日	よい・ふつう・悪い	
12	月 日	よい・ふつう・悪い	
13	月 日	よい・ふつう・悪い	
14	月 日	よい・ふつう・悪い	
15	月 日	よい・ふつう・悪い	

※体調が悪い日は無理せず、体操をお休みしましょう。