

フレイル予防チャレンジシート（記載例）

◆記入のしかた

- ・(/)に日付を記入し、枠内に取り組んだ内容を記入していきます。
毎日連続でなくてもよいです。
- ・フレイル予防に関することならどのようなことでも記載してよいです。
記載例に書いてあること以外の内容でもかまいません。
- ・1日にいくつも行った場合は1つだけ書けばよいです。
- ・詳しく書かなくても記載例のように簡単に記載すればよいです。

1日目(12/20) スクワットを行った。	2日目(12/21) 友人と電話で話をした。	3日目(12/23) 買い物に出かけた	4日目(12/24) すこやか倶楽部に参加した	5日目(12/26) 歌番組を見ながら歌った	6日目(12/27) 地下鉄の階段を使用した。	7日目(12/29) 友人とお茶会をした。 1週間達成！
8日目(12/30) 年末の大掃除で汗をかいた。	9日目(12/31) おせち料理をつくった。	10日目(1/1) 正月番組を見て大笑いした。	11日目(1/2) 今年の目標を考えた	12日目(1/3) 初売りに出かけた	13日目(1/6) ゴミ出しに階段を使用した	14日目(1/9) 栄養を考慮して即席メンに卵と野菜をトッピングした 半分達成！
15日目(1/10) 糸ようじを使っていつもより丁寧に口内清掃した	16日目(1/11) テレビを見ながら足上げ運動をした	17日目(1/13) 雪かきをした	18日目(1/14) テレビ番組の早口言葉を真似てみた	19日目(1/17) 柔軟体操をした	20日目(1/18) 近所を20分くらい散歩した	21日目(1/20) 日記をつけた ゴールまであと少し!!
22日目(1/21) 趣味のサークルに参加した	23日目(1/23) スマホを使って調べ物をした	24日目(1/24) 部屋の片づけをした	25日目(1/27) 歯科検診に行った	26日目(1/28) 久しぶりに趣味の読書を楽しんだ	27日目(1/30) 介護予防センターで習った体操を行った	28日目(2/1) まちづくりセンターで記念品を受け取った ゴール！！頑張りました！