

運動器の機能向上プログラム 実施計画(本人記載)

氏名 _____ 提出日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

運動の目標	
-------	--

それぞれを○で囲みましょう

行動目標	いつ	朝	昼間	夜
	どこで	家	集会所	()
	だれと	ひとり	仲間	()
	どのくらい	週1回	週2回	週3~5回

月 _____

今週の目標(上に書いてあるもの)の達成度を評価しましょう
行ったら○、行わなかったら×をつけましょう

日	曜日	できればここに種目などを具体的に書く
	月	
	火	
	水	
	木	
	金	
	土	
	日	
今週の 目標達成度	大変 よくできた	よく できた
	あまり できなかった	ほとんど できなかった