

セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

4月

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

できた日に○

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
お話							
体操							
散歩							
	4	5	6	7	8	9	10
お話							
体操							
散歩							
	11	12	13	14	15	16	17
お話							
体操							
散歩							
	18	19	20	21	22	23	24
お話							
体操							
散歩							
	25	26	27	28	29	30	
お話							
体操							
散歩							



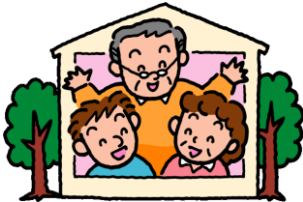
セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

5月

できた日に○

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
							1
お話							
体操							
散歩							
	2	3	4	5	6	7	8
お話							
体操							
散歩							
	9	10	11	12	13	14	15
お話							
体操							
散歩							
	16	17	18	19	20	21	22
お話							
体操							
散歩							
	23	24	25	26	27	28	29
お話							
体操							
散歩							
	30	31					
お話							
体操							
散歩							

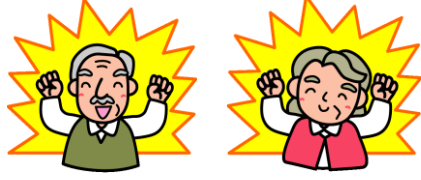
セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

6月

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

できた日に○

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
お話							
体操							
散歩							
	6	7	8	9	10	11	12
お話							
体操							
散歩							
	13	14	15	16	17	18	19
お話							
体操							
散歩							
	20	21	22	23	24	25	26
お話							
体操							
散歩							
	27	28	29	30			
お話							
体操							
散歩							



セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

7月

できた日に○

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
お話							
体操							
散歩							
	4	5	6	7	8	9	10
お話							
体操							
散歩							
	11	12	13	14	15	16	17
お話							
体操							
散歩							
	18	19	20	21	22	23	24
お話							
体操							
散歩							
	25	26	27	28	29	30	31
お話							
体操							
散歩							



セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

8月

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

できた日に○

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
お話							
体操							
散歩							
	8	9	10	11	12	13	14
お話							
体操							
散歩							
	15	16	17	18	19	20	21
お話							
体操							
散歩							
	22	23	24	25	26	27	28
お話							
体操							
散歩							
	29	30	31				
お話							
体操							
散歩							



セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

9月

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

できた日に○

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
お話							
体操							
散歩							
	5	6	7	8	9	10	11
お話							
体操							
散歩							
	12	13	14	15	16	17	18
お話							
体操							
散歩							
	19	20	21	22	23	24	25
お話							
体操							
散歩							
	26	27	28	29	30		
お話							
体操							
散歩							



セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

10月

できた日に○

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
お話							
体操							
散歩							
	3	4	5	6	7	8	9
お話							
体操							
散歩							
	10	11	12	13	14	15	16
お話							
体操							
散歩							
	17	18	19	20	21	22	23
お話							
体操							
散歩							
	24	25	26	27	28	29	30
お話							
体操							
散歩							
	31	  					
お話							
体操							
散歩							

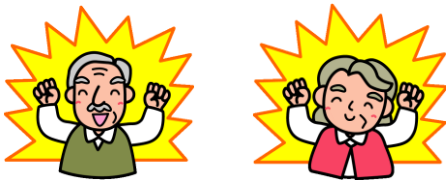
セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

11月

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

できた日に○

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
お話							
体操							
散歩							
	7	8	9	10	11	12	13
お話							
体操							
散歩							
	14	15	16	17	18	19	20
お話							
体操							
散歩							
	21	22	23	24	25	26	27
お話							
体操							
散歩							
	28	29	30				
お話							
体操							
散歩							



セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

12月

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

できた日に○

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
お話							
体操							
散歩							
	5	6	7	8	9	10	11
お話							
体操							
散歩							
	12	13	14	15	16	17	18
お話							
体操							
散歩							
	19	20	21	22	23	24	25
お話							
体操							
散歩							
	26	27	28	29	30	31	
お話							
体操							
散歩							



セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

1月

できた日に○

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
							1
お話							
体操							
散歩							
	2	3	4	5	6	7	8
お話							
体操							
散歩							
	9	10	11	12	13	14	15
お話							
体操							
散歩							
	16	17	18	19	20	21	22
お話							
体操							
散歩							
	23	24	25	26	27	28	29
お話							
体操							
散歩							
	30	31					
お話							
体操							
散歩							

セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

2月

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

できた日に○

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
お話							
体操							
散歩							
	6	7	8	9	10	11	12
お話							
体操							
散歩							
	13	14	15	16	17	18	19
お話							
体操							
散歩							
	20	21	22	23	24	25	26
お話							
体操							
散歩							
	27	28					
お話							
体操							
散歩							



セルフチェックカレンダー

～毎日の自分自身の行動をチェック～

3月

- ◇直接会わなくても電話でお話しましょう。
- ◇屋内でも身体を動かしましょう。
- ◇天気の良い日は散歩に出かけましょう。
- ◇バランスの良い食事と水分補給に気をつけましょう。

できた日に○

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
お話 体操 散歩							
	6	7	8	9	10	11	12
お話 体操 散歩							
	13	14	15	16	17	18	19
お話 体操 散歩							
	20	21	22	23	24	25	26
お話 体操 散歩							
	27	28	29	30	31		
お話							
体操 散歩							

