

セルフケア記録シート

できたことに○をつけましょう！

【3月】

日	月	火	水	木	金	土
			25 お話 体操 散歩	26 お話 体操 散歩	27 お話 体操 散歩	28 お話 体操 散歩
29 お話 体操 散歩	30 お話 体操 散歩	31 お話 体操 散歩				

裏面に4月分もあります！

できたことに○をつけて、ご自身の状況を確認しましょう♪
「よく頑張ったなあ」や「来週はもうちょっと○○をしてみよう」などと
自分の状況を振り返る機会にもなります。

またお会いできたときには是非みせてくださいね♡

松前町地域包括支援センター 平井&向井



セルフケア記録シート

できたことに○をつけましょう！

【4月】

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