

セルフケアチェック日記

日付	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体調							
体温							
血圧	/	/	/	/	/	/	/
睡眠							
お食事	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜
体操	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ	筋トレ
	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
散歩							
一言日記							