

生活記録表



	／ 月	／ 火	／ 水	／ 木	／ 金	／ 土	／ 日
今日の出来事							
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
血圧 (最大/最小)	／	／	／	／	／	／	／
ストレッチ 筋トレ							
歩行時間 歩数	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩
脳活							
	／ 月	／ 火	／ 水	／ 木	／ 金	／ 土	／ 日
今日の出来事							
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
血圧 (最大/最小)	／	／	／	／	／	／	／
ストレッチ 筋トレ							
歩行時間 歩数	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩
脳活							

2週間の感想



コロナに負けない
体力づくり



生活記録表



	／ 月	／ 火	／ 水	／ 木	／ 金	／ 土	／ 日
今日の出来事							
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
血圧 (最大/最小)	／	／	／	／	／	／	／
ストレッチ 筋トレ							
歩行時間 歩数	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩
脳活							

	／ 月	／ 火	／ 水	／ 木	／ 金	／ 土	／ 日
今日の出来事							
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
血圧 (最大/最小)	／	／	／	／	／	／	／
ストレッチ 筋トレ							
歩行時間 歩数	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩	分歩
脳活							

2週間の感想



コロナに負けない
体づくり

