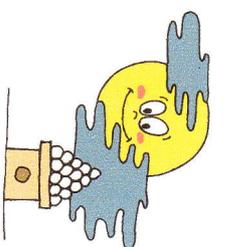


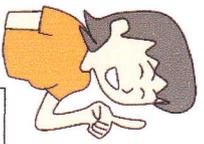
記入例

イキイキ地域生活カレッジ 9月



今日行ったことや、
体調の変化、予定行事
など、自由に記入して
ください

私の日課：①夕方の散歩 30分 ②ラジオ体操



日 月 火 水 木 金 土

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

運動教室の日

運動教室初日、い
つちより血圧が高
めでびっくり！

風邪のため3日間寝込んだ。ちよつとふらふら

腰が痛いので、寝たり起
きたり

ブランド
ゴルフ初参加

体調がいろいろでい
つもより10分長く
散歩した。

妻の趣味の家庭
菜園を手伝つ。
枝豆の収穫！

隣の友人宅に遊
びに出かけた。大
いに笑った

雨のため散
歩中止