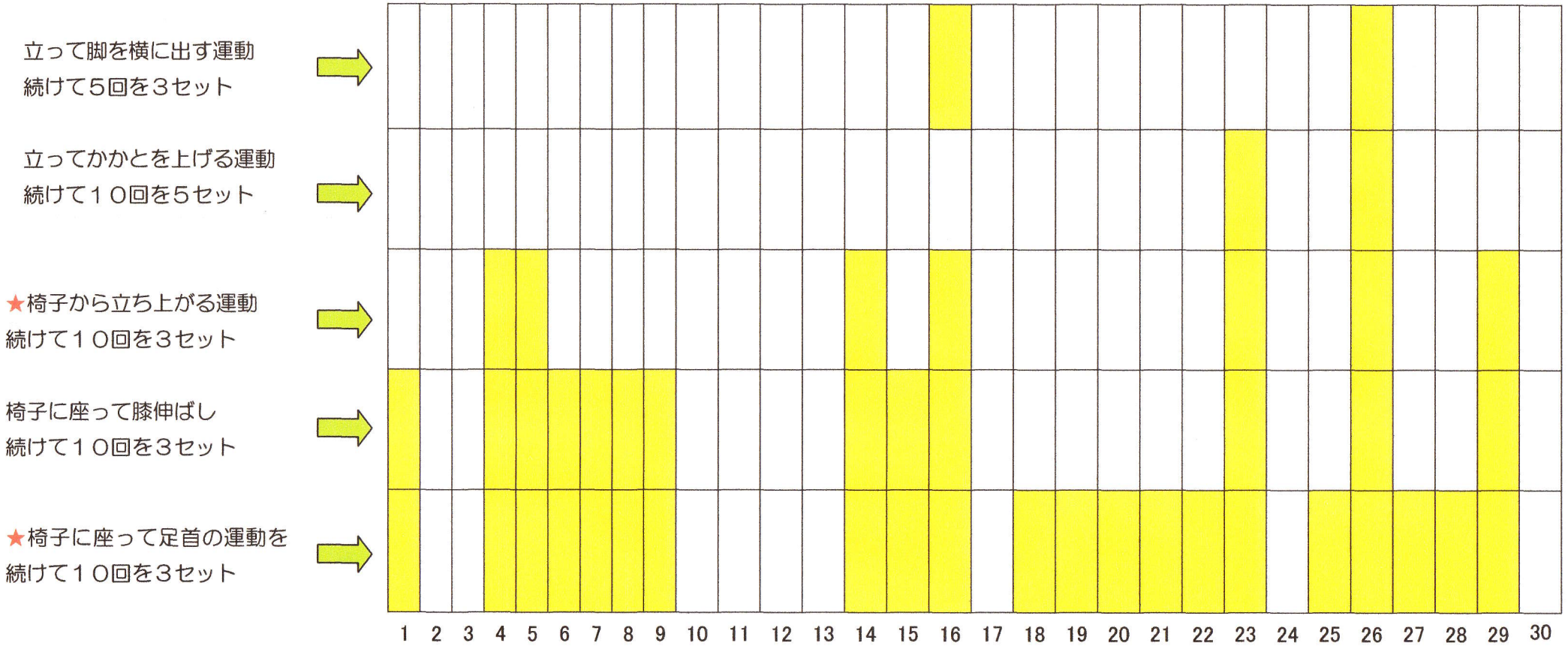
記入例

イキイキ地域生活活動表２

９　月

今日、自宅で行った運動のマス目を塗りつぶしてください
★マークは毎日続け低欲しい運動です。