

転倒予防体操 応援カレンダー

(年 月)

できた日に、大きな○やシールをつけましょう



🏃 体操メニュー | どれか1つからでOK

- ① 足踏み
- ② 背伸び（かかと上げ）
- ③ スクワット（立ち座り）
- ④ 片足立ち ※つかまりながら
- ⑤ バンザイ（腕の上げ下げ）
- ⑥ 肩回し
- ⑦ 太ももの裏のばし ※座って
- ⑧ 首の体操（向く・傾げる・回す）

★ PTからの約束

ぜんぶできなくてOK。
1つだけの日も、立派な○。
できない日があっても、
「やめなければ」続いています。
きれいにやるより、
「続く」が正解です。

📅 できたら○！（日付は月に合わせて）

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	31				

📅 今月のふりかえり

できた回数： 回

からだの変化・ひとこと：

🎯 今月のごほうび・目標

（例：趣味を続ける・孫と遊ぶ）

▶ 介護やりハビリ（運動）のお悩みは、現役理学療法士の『ケレンのブログ』へどうぞ

「ケレンのブログ」で検索 🔍 (<https://keren03blog.com/>)