

年間カレンダー

健康管理の記録

令和7年4月1日～令和8年3月31日

- 年間カレンダーには市が実施する、体操（そらまめ体操）、脳トレ塾（健康脳トレ塾）、講演会（介護予防講演会）、認サポ（認知症サポーター養成講座）、すまいる（すまいるケア教室）の年間スケジュールが記載されています。
- あなたの活動予定を記入したり、日々の血圧記録や健康管理に活用してください。
- 介護保険課の実施する介護予防事業に参加された方には、スタンプラリーにスタンプを押しています。

- * 年間カレンダー
（血圧測定記入欄つき）……………48～71 ページ
- * 食事の記録……………72～73 ページ
- * 体力測定記録……………74 ページ
- * スタンプラリー……………75 ページ

介護予防事業実施会場の標記について

【文化】正和工業にじいろホール（市民文化会館） 【ハー】ハーモニー春日部 【大池】大池憩いの家
【庄支】庄和総合支所 【庄南】庄和南公民館 【薬師】薬師沼憩いの家 【内牧】内牧市民センター（内牧地区公民館）
【大枝】武里大枝市民センター（武里大枝公民館） 【武里】武里市民センター（武里地区公民館）
【豊春】豊春市民センター（豊春地区公民館） 【豊春第二】豊春第二公民館 【子供】子供の町
【豊野】豊野市民センター（豊野地区公民館） 【あしすと】あしすと春日部 【ゆっく】ゆっく武里
【幸松】幸松市民センター（幸松地区公民館） 【粕壁】粕壁市民センター（中央公民館）
【みどり】介護老人保健施設みどり 【幸松第二】幸松第二公民館
【藤塚】藤塚公民館 【イオン】イオンモール春日部 【庄社福セ】庄和社会福祉センター

※日付の横には血圧を記録しましょう

	日	月	火	水
Am	メモ		1 体操（文化）	2 体操(大池、庄支、庄南) 認サポ(ハー)
Pm			体操（ハー）	
Am	6	7	8 体操（文化）	9 体操(大池、庄南)
Pm			体操（ハー）	体操(豊春第二)
Am	13	14	15 体操（文化）	16 体操(大池、庄支、庄南)
Pm			体操（ハー）	
Am	20	21	22 体操（文化）	23 体操(大池、庄支、庄南)
Pm			体操（ハー）	体操(豊春第二)
Am	27	28	29 昭和の日	30 体操(庄支、庄南)
Pm				

木	金	土	日付	血圧測定
3 体操（内牧、薬師）	4 体操(武里、豊春、子供)	5	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
10 体操（内牧、薬師）	11 体操（武里、豊春）	12	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
17 体操（内牧、薬師）	18 体操(武里、豊春、子供)	19	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	認サポ(みどり)		/	/
			/	/
			/	/
24 体操（内牧、薬師）	25 体操（武里、豊春）	26	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
メモ			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	≪各種健康診査・がん検診等を受けましょう≫ ★ 健康でいきいきとした生活を送るためには、体力づくりで身体の機能を衰えさせないこと、生活習慣病を防ぐこと、疾病を早期に発見して治療することが大切です。年に1度、健（検）診を受けましょう。			
pm				
am	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 体操(庄支、庄南)
pm				
am	11	12	13 体操（文化）	14 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	体操(豊春第二)
am	18	19	20 体操（文化）	21 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(豊春①/10) 認サポ(あしすと)	
am	25	26	27 体操（文化）	28 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(豊春②/10)	体操(豊春第二)

木	金	土	日付	血圧測定
1 体操（内牧、薬師）	2 体操(武里、豊春、子供)	3 憲法記念日	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
8 体操（内牧）	9 体操（豊春）	10	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
15 体操（内牧、薬師）	16 体操(武里、豊春、子供)	17	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
22 体操（内牧、薬師）	23 体操(武里、豊春)	24	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(大池①/10) 認サポ(幸松第二)			/	/
			/	/
			/	/
29 体操（内牧、薬師）	30 体操（武里、豊春）	31	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(大池②/10)			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	1	2	3 体操（文化）	4 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(豊春③/10)	
am	8	9	10 体操（文化）	11 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(豊春④/10)	体操(豊春第二)
am	15	16	17 体操（文化）	18 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(豊春⑤/10)	
am	22	23	24 体操（文化） 認サポ（幸松）	25 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(豊春⑥/10)	脳トレ塾(大池⑥/10)
am	29	30	メモ	
pm				

木	金	土	日付	血圧測定
5 体操（内牧、薬師）	6 体操(武里、豊春、子供)	7	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(大池③/10)			/	/
			/	/
			/	/
12 体操（内牧、薬師）	13 体操（武里、豊春）	14 認サポ(豊春第二)	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(大池④/10)			/	/
			/	/
			/	/
19 体操（内牧、薬師）	20 体操(武里、豊春、子供) 認サポ（藤塚）	21	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(大池⑤/10)	認サポ(みどり)		/	/
			/	/
			/	/
26 体操（内牧、薬師）	27 体操（武里、豊春）	28 認サポ(イオン)	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	講演会（豊春「口腔機能向上」）		/	/
			/	/
			/	/
《食中毒に気を付けましょう》 ★ 梅雨時から9月頃までは、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心掛け、食中毒を防ぎましょう。			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	メモ		1 体操（文化）	2 体操(大池、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(豊春⑦/10)	すまいる（市役所）
am	6	7	8 体操（文化）	9 体操(大池、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(豊春⑧/10)	
am	13	14	15 体操（文化） 認サポ（武里）	16 体操(大池、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(豊春⑨/10)	
am	20	21 海の日	22	23 体操(庄南)
pm			体操（ハー）	脳トレ塾(豊春⑩/10)
am	27	28	29 体操（文化）	30 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	体操(豊春第二)

木	金	土	日付	血圧測定
3 体操（内牧、薬師）	4 体操(武里、豊春、子供)	5	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(大池⑦/10)			/	/
			/	/
			/	/
10 体操（内牧、薬師）	11 体操（武里、豊春）	12	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(大池⑧/10)			/	/
			/	/
			/	/
17 体操（内牧、薬師）	18 体操(武里、豊春、子供)	19	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(大池⑨/10)			/	/
			/	/
			/	/
24 体操（内牧、薬師）	25 体操（武里、豊春）	26 認サポ(大枝)	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(大池⑩/10)	講演会(大池「薬との つきあい方」)		/	/
			/	/
			/	/
31 体操（内牧、薬師）	《毎日3食、バランスの取れた食事を しましょう》		/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	★ 食べることは健康の基本です。食事は3食欠かさずにとりましょう。 31～33 ページを参考に実践してみま しょう。		/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	≪熱中症を予防しましょう≫ ★ 熱中症の発症は、7～8月がピークです。高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。のどが渇く前に水分をこまめに補給しましょう。また、体操を行う際は、暑さや体力・体調に合わせ、無理せず運動しましょう。			
pm				
am	3	4	5 体操（文化）	6 体操(大池、庄南)
pm			体操（ハー）	
am	10	11 山の日	12	13 体操(庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	体操(豊春第二)
am	17	18	19 体操（文化）	20 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	
am	24	25	26 体操（文化）	27 体操(大池、庄支、庄南)
pm	31		体操（ハー）	体操(豊春第二)

木	金	土	日付	血圧測定
	1 体操（武里、豊春）	2	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
7 体操（内牧、薬師）	8 体操（武里、豊春）	9	/	/
			/	/
			/	/
	体操（大枝）		/	/
			/	/
			/	/
14 体操（内牧、薬師）	15 体操（武里、豊春）	16	/	/
			/	/
			/	/
	認サポ（みどり）		/	/
			/	/
			/	/
21 体操（内牧、薬師）	22 体操（武里、豊春）	23	/	/
			/	/
			/	/
	体操（大枝）		/	/
			/	/
			/	/
28 体操（内牧、薬師）	29 体操（武里、豊春）	30	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am		1	2 体操（文化）	3 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	
am	7	8	9 体操（文化）	10 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	体操(豊春第二)
am	14	15 敬老の日	16	17 体操(庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	すまいる（市役所）
am	21	22	23 秋分の日	24 体操(庄支、庄南)
pm				体操(豊春第二)
am	28	29	30 体操（文化）	
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(大枝①/10) 認サポ（庄社福セ）	

木	金	土	日付	血圧測定
4 体操（内牧、薬師）	5 体操(武里、豊春、子供)	6	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
11 体操（内牧、薬師）	12 体操（武里、豊春）	13	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
18 体操（内牧、薬師）	19 体操(武里、豊春、子供)	20	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
25 体操（内牧、薬師）	26 体操（武里、豊春）	27	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 講演会（豊野「うつ・ 認知症予防」）			/	/
			/	/
			/	/
《夏の疲れを食事で回復》 ★ 夏の暑さで疲れた身体を回復させましょう。豚肉は、 ビタミンB1が豊富で疲労回復に適役です。食欲がない 場合は、一緒に酢やレモン、カレー粉、唐辛子、しそ、 みょうがなどで料理するのがおすすめです。			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	≪筋力を付けましょう≫ ★ 筋力が落ちると足腰が弱くなり、日常生活に支障をきたします。転倒による骨折は、寝たきりの主な原因です。毎日身体を動かして、転倒しにくい身体を目指しましょう。			1 体操(大池、庄支、庄南)
pm				
am	5	6	7 体操(文化)	8 体操(大池、庄南)
pm			体操(ハー)	体操(豊春第二) 脳トレ塾(大枝②/10)
am	12	13 スポーツの日	14	15 体操(庄南)
pm			体操(ハー)	脳トレ塾(大枝③/10)
am	19	20	21 体操(文化)	22 体操(大池、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(大枝④/10) 認サポ(あしすと)	
am	26	27	28 体操(文化)	29 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(大枝⑤/10)	

木	金	土	日付	血圧測定
2 体操（内牧、薬師）	3 体操(武里、豊春、子供)	4	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(庄南①/10)	講演会（ゆっく「腰痛・膝痛予防」		/	/
			/	/
			/	/
9 体操（内牧、薬師）	10 体操（武里、豊春）	11	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(庄南②/10)			/	/
			/	/
			/	/
16 体操（内牧、薬師）	17 体操(武里、豊春、子供)	18	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(庄南③/10)	認サポ（みどり）		/	/
			/	/
			/	/
23 体操（内牧、薬師）	24 体操（武里、豊春）	25 認サポ(武東)	/	/
			/	/
			/	/
脳トレ塾(庄南④/10)			/	/
			/	/
			/	/
30 体操（内牧、薬師）	31 体操（武里、豊春）		/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(庄南⑤/10)			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	≪感染症を予防しましょう≫ ★ インフルエンザなどの感染症が流行してくるこの季節は、予防接種を受け ておく他、外出時のマスク、こまめな手洗い・うがいが大切です。また、規則 正しい生活を送り、十分な睡眠、バランスのとれた食事、こまめな水分補給を 心掛けましょう。			
pm				
am	2	3 文化の日	4	5 体操(庄支、庄南)
pm			体操(ハー)	
am	9	10	11 体操(文化)	12 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハー)	体操(豊春第二) 脳トレ塾(大枝⑥/10)
am	16	17	18 体操(文化)	19 体操(大池、庄支、庄南)
pm		講演会(庄南「首 痛・肩痛予防」)	体操(ハー) 脳トレ塾(大枝⑦/10)	
am	23 勤労感謝 の日	24 振替休日	25	26 体操(庄支、庄南)
pm	30			体操(豊春第二) 脳トレ塾(大枝⑧/10) すまいる(市役所)

木	金	土	日付	血圧測定
メモ		1	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
6 体操（内牧、薬師）	7 体操（武里、豊春、子供）	8	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（庄南⑥/10）			/	/
			/	/
			/	/
13 体操（内牧、薬師）	14 体操（武里、豊春）	15	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（庄南⑦/10）			/	/
			/	/
			/	/
20 体操（内牧、薬師）	21 体操（武里、豊春、子供）	22	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（庄南⑧/10）		認サポ（清寿園）	/	/
			/	/
			/	/
27 体操（内牧、薬師）	28 体操（武里、豊春）	29 認サポ（豊春）	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（庄南⑨/10）			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am		1	2 体操（文化）	3 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	脳トレ塾(大枝⑨/10)
am	7	8	9 体操（文化）	10 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(大枝⑩/10)	
am	14	15	16 体操（文化）	17 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	
am	21	22	23 体操（文化）	24 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー） 講演会（武里「脳血管 疾患予防」）	体操(豊春第二)
am	28	29	30	31
pm				

木	金	土	日付	血圧測定
4 体操（内牧、薬師）	5 体操(武里、豊春、子供)	6	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(庄南⑩/10)			/	/
			/	/
			/	/
11 体操（内牧、薬師）	12 体操（武里、豊春）	13	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
18 体操（内牧、薬師）	19 体操(武里、豊春、子供)	20	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	認サポ（みどり）		/	/
			/	/
			/	/
25 体操（内牧、薬師）	26 体操（武里、豊春）	27	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
《季節を楽しみましょう》 ★ クリスマス・年越しからお正月…年中行事が次々に訪れる季節ですね。季節の移り変わりを楽しみながら過ごすことも素敵ですね。 ★ 年末の大掃除では、高いところの掃除の際など転倒には十分注意しましょう。			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	≪誤嚥に気を付けましょう≫ ★ お正月は高齢者がおもちを喉につまらせてしまう事故が多くなります。小さく切ったりよく噛んで、誤嚥の事故に注意しましょう。			
pm				
am	4	5	6 体操（文化）	7 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	11	12 成人の日	13	14 体操(庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	体操(豊春第二)
am	18	19	20 体操（文化）	21 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	25	26	27 体操（文化）	28 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	体操(豊春第二)

木	金	土	日付	血圧測定
1 元日	2	3	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
8 体操（内牧、薬師）	9 体操（武里、豊春）	10	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
15 体操（内牧、薬師）	16 体操（武里、豊春、子供）	17	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
22 体操（内牧、薬師）	23 体操（武里、豊春）	24	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 講演会（幸松「転倒しにくい身体づくり」）			/	/
			/	/
			/	/
29 体操（内牧、薬師）	30 体操（武里、豊春）	31	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	≪寒い時期の入浴に気を付けましょう≫ ★ 入浴時の急激な温度変化は、血圧の変動を招き、血管や心臓に負担をかける可能性があります。予防策として、脱衣場や浴室を事前に暖めておくといよいでしょう。また、入浴により脱水状態になりやすいので、入浴前に水分補給を。			
pm				
am	1	2	3 体操（文化）	4 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	
am	8	9	10 体操（文化）	11 建国記念の日
pm			体操（ハー）	
am	15	16	17 体操（文化）	18 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	
am	22	23 天皇誕生日	24	25 体操(庄南)
pm			体操（ハー）	体操(豊春第二) 講演会（粕壁「高齢期の栄養」）

木	金	土	日付	血圧測定
メモ			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
5 体操（内牧、薬師）	6 体操(武里、子供)	7	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
12 体操（内牧）	13 体操（武里、豊春）	14	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
19 体操（内牧、薬師）	20 体操(武里、豊春、子供)	21	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	認サポ（みどり）	認サポ（武里）	/	/
			/	/
			/	/
26 体操（内牧、薬師）	27 体操（武里、豊春）	28	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	1	2	3 体操（文化）	4 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	8	9	10 体操（文化）	11 体操(大池、庄南)
pm			体操（ハ一） 認サホ(庄社福セ)	体操(豊春第二)
am	15	16	17 体操（文化）	18 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	22	23	24 体操（文化）	25 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	体操(豊春第二)
am	29	30	31 体操（文化）	
pm			体操（ハ一）	

木	金	土	日付	血圧測定
5 体操（内牧、薬師）	6 体操(武里、豊春、子供)	7	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
12 体操（内牧、薬師）	13 体操（武里、豊春）	14	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）		認サポ（武里）	/	/
			/	/
			/	/
19 体操（内牧、薬師）	20 春分の日	21	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
26 体操（内牧、薬師）	27 体操（武里、豊春）	28	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
★ あなたらしい1年間を送ることができましたか？目標を振り返り、次の目標をたててみましょう。来年度も介護予防事業への参加をお待ちしています。 			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

食事の記録



あなたの日頃の食事で栄養のバランスやたんぱく質、水分が取れているか、1週間の食事をチェックしてみましょう。

★ 1日の食事にとった食品の種類の欄に、○をつけましょう。

日 (曜日)	肉類 	魚介類 	卵 	牛乳 乳製品 	大豆 大豆製品 	緑黄色 野菜 
/						
()						
/						
()						
/						
()						
/						
()						
/						
()						
/						
()						

●あなたの食事の傾向●

1日の食事でチェックの付いた数による判定

1～3個	4～8個	9～10個
食品が偏っています。少しずつ、色々な食品を食べましょう。	明日は今日よりも多く、色々な種類の食品を食べましょう。	大変良い食生活です。この調子でがんばりましょう。

1回の食事で摂る目安（調理前の量）

肉・魚介類



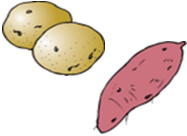
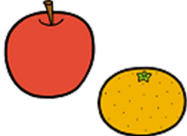
片手1杯分

野菜類



両手1杯分

1日約 1.5L を
目安に(目安は運動
量や気候、疾病に
よって異なります)

いも類 	果物 	海藻類 	油脂類 	水分摂取 飲み物を1杯飲んだら マスをチェック！ (1杯約200ml)				
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10

●食事で気を付けたいこと●

不足しがちな品目をどのように食事に取り入れますか？

- 例：・朝食に納豆を食べる。・味噌汁には乾燥わかめを入れる。
・出かける時は、水筒を持って行く。

体力測定記録

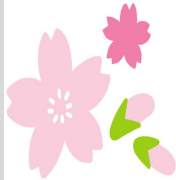
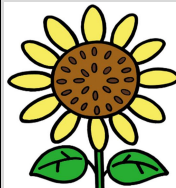
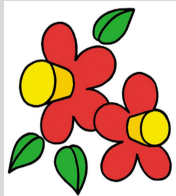
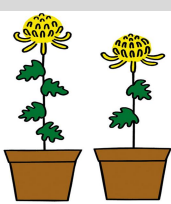
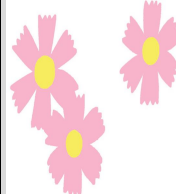
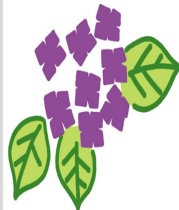
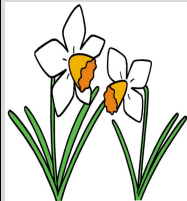


測定したら記録しましょう

測定日	月 日	月 日	月 日	月 日
TUG (秒)				
立ち上がり (回)				
開眼片足立ち・右足 (秒)				
開眼片足立ち・左足 (秒)				
握力・右手 (k g)				
握力・左手 (k g)				
10m障害物歩行 (秒)				
長座体前屈				
測定日	月 日	月 日	月 日	月 日
TUG (秒)				
立ち上がり (回)				
開眼片足立ち・右足 (秒)				
開眼片足立ち・左足 (秒)				
握力・右手 (k g)				
握力・左手 (k g)				
10m障害物歩行 (秒)				
長座体前屈				

★ スタンプラリーに挑戦 ★

～季節の花めぐりの旅～

 出発			さくら	れんげ草	牡丹	
			1	2	3	
ガーベラ	すみれ	チューリップ		すずらん	薔薇	たんぽぽ
4	5	6	7	8	9	10
カーネーション		菖蒲		ラベンダー	グラジオラス	
11	12	13		14	15	16
ハイビスカス		ひまわり	朝顔	ヤマユリ	ポピー	
17	18	19	20	21	22	
	アジサイ	マーガレット		コスモス	菊	蓮の花
	23	24	25	26	27	28
ダリア	金木犀	さざんか		桔梗	彼岸花	かりん
29	30	31		32	33	34
すいせん		ポインセチア		アザレア	藤	椿
35		36	37	38	39	40
シクラメン			アネモネ	菜の花	ビオラ	りんどう
41	42		43	44	45	46
パンジー	スイートピー		梅	 ゴール!! おめでとう		
47	48	49	50			