



セルフケアチェックシート



3月

※できたことに○をつけていきましょう。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 15 ・お話 ・体操 ・散歩 | 16 ・お話 ・体操 ・散歩 | 17 ・お話 ・体操 ・散歩 | 18 ・お話 ・体操 ・散歩 | 19 ・お話 ・体操 ・散歩 | 20 ・お話 ・体操 ・散歩 | 21 ・お話 ・体操 ・散歩 |
| 22 ・お話 ・体操 ・散歩 | 23 ・お話 ・体操 ・散歩 | 24 ・お話 ・体操 ・散歩 | 25 ・お話 ・体操 ・散歩 | 26 ・お話 ・体操 ・散歩 | 27 ・お話 ・体操 ・散歩 | 28 ・お話 ・体操 ・散歩 |
| 29 ・お話 ・体操 ・散歩 | 30 ・お話 ・体操 ・散歩 | 31 ・お話 ・体操 ・散歩 | | | | |

4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | | 1 ・お話 ・体操 ・散歩 | 2 ・お話 ・体操 ・散歩 | 3 ・お話 ・体操 ・散歩 | 4 ・お話 ・体操 ・散歩 |
| 5 ・お話 ・体操 ・散歩 | 6 ・お話 ・体操 ・散歩 | 7 ・お話 ・体操 ・散歩 | 8 ・お話 ・体操 ・散歩 | 9 ・お話 ・体操 ・散歩 | 10 ・お話 ・体操 ・散歩 | 11 ・お話 ・体操 ・散歩 |
| 12 ・お話 ・体操 ・散歩 | 13 ・お話 ・体操 ・散歩 | 14 ・お話 ・体操 ・散歩 | 15 ・お話 ・体操 ・散歩 | 16 ・お話 ・体操 ・散歩 | 17 ・お話 ・体操 ・散歩 | 18 ・お話 ・体操 ・散歩 |
| 19 ・お話 ・体操 ・散歩 | 20 ・お話 ・体操 ・散歩 | 21 ・お話 ・体操 ・散歩 | 22 ・お話 ・体操 ・散歩 | 23 ・お話 ・体操 ・散歩 | 24 ・お話 ・体操 ・散歩 | 25 ・お話 ・体操 ・散歩 |
| 26 ・お話 ・体操 ・散歩 | 27 ・お話 ・体操 ・散歩 | 28 ・お話 ・体操 ・散歩 | 29 ・お話 ・体操 ・散歩 | 30 ・お話 ・体操 ・散歩 | | |