2015年度　認知力アップ

4月

名前：

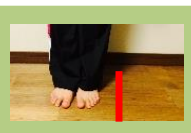
筋トレ

ストレッチ

ウォーキング

根本

宿題
うんどう

①


②

③

＜サイドステップをしながら，計算に挑戦！！＞
目印の線の横に立ちます．
片足ずつ線をまたぎ，急いでもとに戻ります．これを繰り返す！
（足裏は全部つけて）※滑りやすい床でおこなうときは**転倒に注意！**

【計算課題】
①1000から1ずつ引いていく
②100から日付を引いていく

神林

	日	月	火	水	木	金	土
	＜今月の目標＞		例	1	2	3	4
睡眠			快眠 (普通) 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠
歩数			12,583 歩	歩	歩	歩	歩
運動・活動	＜感想＞		転倒あり (転倒なし) (分) (30 分) (分) ・ゴルフ：120分 ・料理：60分 ・草取り：20分 ・段差につまずいた (宿題 うんどう)	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう
	5	6	7	8	9	10	11
睡眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動・活動	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう
	12	13	14	15	16	17	18
睡眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動・活動	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう
	19	20	21	22	23	24	25
睡眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動・活動	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう
	26	27	28	29	30	5/1	5/2
睡眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠	快眠 普通 不眠
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
運動・活動	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう	転倒あり 転倒なし (分) (分) (分) 宿題 うんどう