

元気もりもり体操 チェックシート (令和 年 月)

お名前 _____



元気もりもり体操を実施した日に、○印を書き入れましょう。

	1. 深呼吸	2. 首の運動	3. 肩の挙上運動	4. 肩甲骨を伸ばす運動	5. 肩をまわす運動	6. 身体をひねる運動	7. 身体を前後に倒す運動	8. 手首を回す運動	9. グーパーの運動	10. 指先の運動	11. 股関節のストレッチ	12. ももうちのばし	13. もも上げ	14. 膝のばし	15. かかと上げ	16. つま先あげ	17. つま先・かかと交互上げ	18. 足首を回す	19. トントン	20. 深呼吸
1日																				
2日																				
3日																				
4日																				
5日																				
6日																				
7日																				
8日																				
9日																				
10日																				
11日																				
12日																				
13日																				
14日																				
15日																				
16日																				
17日																				
18日																				
19日																				
20日																				
21日																				
22日																				
23日																				
24日																				
25日																				
26日																				
27日																				
28日																				
29日																				
30日																				



医療法人恕泉会 内田脳神経外科
 ピアハウス高知
 リハビリテーション病院 すこやかな社
 医療法人治久会 もみのき病院