

**運動器の機能向上プログラム  
実施計画(本人記載)**

氏名 \_\_\_\_\_ 提出日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

運動の目標	
-------	--

それぞれを○で囲みましょう

行動目標	いつ	朝	昼間	夜
	どこで	家	集会所	( )
	だれと	ひとり	仲間	( )
	どのくらい	週1回	週2回	週3~5回

月 \_\_\_\_\_

今週の目標(上に書いてあるもの)の達成度を評価しましょう  
行ったら○、行わなかったら×をつけましょう

日	曜日	できればここに種目などを具体的に書く		
	月			
	火			
	水			
	木			
	金			
	土			
	日			
今週の 目標達成度	大変 よくできた	よく できた	あまり できなかった	ほとんど できなかった