

# 自宅での介護予防の取組み

01 その日頑張った一言・内容



- ・いつもより1品多く作った
  - ・ウォーキング20分!
- 月△日

自宅で介護予防の活動に取り組んだ『日付』『内容』『その日がんばったこと（一言）』を入れましょう。

01 月 日	02 月 日	03 月 日	04 月 日	05 月 日
06 月 日	07 月 日	08 月 日	09 月 日	10 月 日
11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日
21 月 日	22 月 日	23 月 日	24 月 日	25 月 日
26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	30 月 日

用紙が足りない場合は、区のホームページから印刷できます。

[目次から探す](#) > [福祉・健康](#) > [介護予防・日常生活支援](#) > [介護予防手帳](#)

無理せず  
続けましょう



31	32	33	34	35
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

36	37	38	39	40
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

41	42	43	44	45
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

46	47	48	49	50
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

51	52	53	54	55
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

56	57	58	59	60
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日