

参加の記録



継続は力なり

介護予防の教室や講座、自主グループに参加したら、『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](#)

介護予防の教室や講座、自主グループに参加したら、日付を入れてください。

無理せず
続けましょう



31 月 日	32 月 日	33 月 日	34 月 日	35 月 日
36 月 日	37 月 日	38 月 日	39 月 日	40 月 日
41 月 日	42 月 日	43 月 日	44 月 日	45 月 日
46 月 日	47 月 日	48 月 日	49 月 日	50 月 日
51 月 日	52 月 日	53 月 日	54 月 日	55 月 日
56 月 日	57 月 日	58 月 日	59 月 日	60 月 日

その調子です



61 月 日	62 月 日	63 月 日	64 月 日	65 月 日
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

66 月 日	67 月 日	68 月 日	69 月 日	70 月 日
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

71 月 日	72 月 日	73 月 日	74 月 日	75 月 日
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

76 月 日	77 月 日	78 月 日	79 月 日	80 月 日
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

81 月 日	82 月 日	83 月 日	84 月 日	85 月 日
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

86 月 日	87 月 日	88 月 日	89 月 日	90 月 日
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------