

# まめもり介護予防カード



※できたことに○をつけていきましょう ・散歩、体操したらそれぞれに○

・3食は、1日3回食事を摂ったら○ ・交流は、会話または電話やメールで誰かと交流したら○

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
						1 散歩 体操 3食 交流
2 散歩 体操 3食 交流	3 散歩 体操 3食 交流	4 散歩 体操 3食 交流	5 散歩 体操 3食 交流	6 散歩 体操 3食 交流	7 散歩 体操 3食 交流	8 散歩 体操 3食 交流
9 散歩 体操 3食 交流	10 散歩 体操 3食 交流	11 散歩 体操 3食 交流	12 散歩 体操 3食 交流	13 散歩 体操 3食 交流	14 散歩 体操 3食 交流	15 散歩 体操 3食 交流
16 散歩 体操 3食 交流	17 散歩 体操 3食 交流	18 散歩 体操 3食 交流	19 散歩 体操 3食 交流	20 散歩 体操 3食 交流	21 散歩 体操 3食 交流	22 散歩 体操 3食 交流
23 散歩 体操 3食 交流	24 散歩 体操 3食 交流	25 散歩 体操 3食 交流	26 散歩 体操 3食 交流	27 散歩 体操 3食 交流	28 散歩 体操 3食 交流	29 散歩 体操 3食 交流
30 散歩 体操 3食 交流	31 散歩 体操 3食 交流					

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 散歩 体操 3食 交流	2 散歩 体操 3食 交流	3 散歩 体操 3食 交流	4 散歩 体操 3食 交流	5 散歩 体操 3食 交流
6 散歩 体操 3食 交流	7 散歩 体操 3食 交流	8 散歩 体操 3食 交流	9 散歩 体操 3食 交流	10 散歩 体操 3食 交流	11 散歩 体操 3食 交流	12 散歩 体操 3食 交流
13 散歩 体操 3食 交流	14 散歩 体操 3食 交流	15 散歩 体操 3食 交流	16 散歩 体操 3食 交流	17 散歩 体操 3食 交流	18 散歩 体操 3食 交流	19 散歩 体操 3食 交流
20 散歩 体操 3食 交流	21 散歩 体操 3食 交流	22 散歩 体操 3食 交流	23 散歩 体操 3食 交流	24 散歩 体操 3食 交流	25 散歩 体操 3食 交流	26 散歩 体操 3食 交流
27 散歩 体操 3食 交流	28 散歩 体操 3食 交流	29 散歩 体操 3食 交流	30 散歩 体操 3食 交流			