


# セルフケアチェックシート

※日付を書いて、できたことに○をつけていきましょう。

年 月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	メモ				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お話</li> <li>・体操</li> <li>・散歩</li> </ul>					