

FITNESS LOG CARD ウェルケア体操プログラム 運動記録

1 2 3 4 5 Good! ★ 5 ごほうび

6 7 8 9 10 Excellent! ★ 10 ごほうび

10回運動したら
体力測定
をしてみましょう

5ポイントごとの自分へのごほうびを書いてみましょう

★ 氏名 NO

FITNESS LOG CARD ウェルケア体操プログラム 運動記録

1 2 3 4 5 Good! ★ 5 ごほうび

6 7 8 9 10 Excellent! ★ 10 ごほうび

10回運動したら
体力測定
をしてみましょう

5ポイントごとの自分へのごほうびを書いてみましょう

★ 氏名 NO

FITNESS LOG CARD ウェルケア体操プログラム 運動記録

1 2 3 4 5 Good! ★ 5 ごほうび

6 7 8 9 10 Excellent! ★ 10 ごほうび

10回運動したら
体力測定
をしてみましょう

5ポイントごとの自分へのごほうびを書いてみましょう

★ 氏名 NO

FITNESS LOG CARD ウェルケア体操プログラム 運動記録

1 2 3 4 5 Good! ★ 5 ごほうび

6 7 8 9 10 Excellent! ★ 10 ごほうび

10回運動したら
体力測定
をしてみましょう

5ポイントごとの自分へのごほうびを書いてみましょう

★ 氏名 NO

FITNESS LOG CARD ウェルケア体操プログラム 運動記録

1 2 3 4 5 Good! ★ 5 ごほうび

6 7 8 9 10 Excellent! ★ 10 ごほうび

10回運動したら
体力測定
をしてみましょう

5ポイントごとの自分へのごほうびを書いてみましょう

★ 氏名 NO

FITNESS LOG CARD ウェルケア体操プログラム 運動記録

1 2 3 4 5 Good! ★ 5 ごほうび

6 7 8 9 10 Excellent! ★ 10 ごほうび

10回運動したら
体力測定
をしてみましょう

5ポイントごとの自分へのごほうびを書いてみましょう

★ 氏名 NO

FITNESS LOG CARD ウェルケア体操プログラム 運動記録

1 2 3 4 5 Good! ★ 5 ごほうび

6 7 8 9 10 Excellent! ★ 10 ごほうび

10回運動したら
体力測定
をしてみましょう

5ポイントごとの自分へのごほうびを書いてみましょう

★ 氏名 NO

FITNESS LOG CARD ウェルケア体操プログラム 運動記録

1 2 3 4 5 Good! ★ 5 ごほうび

6 7 8 9 10 Excellent! ★ 10 ごほうび

10回運動したら
体力測定
をしてみましょう

5ポイントごとの自分へのごほうびを書いてみましょう

★ 氏名 NO

FITNESS LOG CARD ウェルケア体操プログラム 運動記録

1 2 3 4 5 Good! ★ 5 ごほうび

6 7 8 9 10 Excellent! ★ 10 ごほうび

10回運動したら
体力測定
をしてみましょう

5ポイントごとの自分へのごほうびを書いてみましょう

★ 氏名 NO

FITNESS LOG CARD ウェルケア体操プログラム 運動記録

1 2 3 4 5 Good! ★ 5 ごほうび

6 7 8 9 10 Excellent! ★ 10 ごほうび

10回運動したら
体力測定
をしてみましょう

5ポイントごとの自分へのごほうびを書いてみましょう

★ 氏名 NO