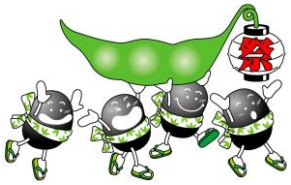
おうちでデカボー体操　記録表

実施した体操に〇をつけましょう！　　(No.　　)

＜地区名＞

＜氏名＞



月	日	曜日	①深呼吸 2回	②腕と脇腹伸ばし 左右交互に 2回	③肩甲骨の引き寄せ 前後 2回	④足踏み 2回	⑤ひざ伸ばし 左右 10回	⑥イスからの立ち上がり 10回	⑦足の横上げ（又はステップ） 左右 10回	⑧かかと上げ運動 10回	⑨首の運動 左右 2回	⑩深呼吸 2回