

自宅で出来る！

# 簡単体操で体を守ろう！

～フレイルの進行を予防するために～

月

週に3日以上を目指しましょう！

運動したら○、取り組まなかった日は×を記入しましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
日にち	日	日	日	日	日	日	日
運動状況							
体調・備考							
日にち	日	日	日	日	日	日	日
運動状況							
体調・備考							
日にち	日	日	日	日	日	日	日
運動状況							
体調・備考							
日にち	日	日	日	日	日	日	日
運動状況							
体調・備考							
日にち	日	日	日	日	日	日	日
運動状況							
体調・備考							

片足立ち  
(左右交互に1分間)



かかと上げ  
(10回×3セット)



スクワット  
(5回×3セット)

