

【管理表】

(氏名)

(住所)

(電話番号)

- 運動項目
1. ウオーキング 1日5000歩以上
 2. 洋友会クラブ活動 参加
 3. 洋友会事務所オープン日、役員会、幹事会 参加
 4. 体操(ラジオ体操、いきいき百歳体操、みんなの体操等) 1日30分以上
 5. 機能回復訓練、デイサービス利用等 1日30分以上
 6. 趣味活動(絵画・俳句、フラワーアレンジメント、家庭菜園等) 1日1時間以上
 7. 自治会活動、老人会活動、孫の部活・運動会見学等 参加
 8. 高齢者大学、公民館講座、各種の講座・イベント等 参加

◆その日に達成した番号を該当日欄に記入してください(複数記入可)

日	2021年6月	2021年7月	2021年8月	2021年9月	2021年10月
1日					
2日					
3日					
4日					
5日					
6日					
7日					
8日					
9日					
10日					
11日					
12日					
13日					
14日					
15日					
16日					
17日					
18日					
19日					
20日					
21日					
22日					
23日					
24日					
25日					
26日					
27日					
28日					
29日					
30日					
31日					
小計					

□小計欄には、該当月に達成した目標すべての数を合計してください。

期間合計

* 終了後、メール・FAX・封書などで提出してください。

□提出期限 2021年11月30日

□提出先 洋友会事務所メールアドレス: youyuhyogo@pure.ocn.ne.jp

FAX: 0790-35-8085

住所: 〒675-2312 加西市北条町北条332-2