

(3) 参考様式

運動器の機能向上プログラム 実施計画(本人記載用)

氏名 _____ 提出日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____

運動の目標	
-------	--

それぞれを○で囲みましょう

行動 目標	いつ	朝	昼間	夜
	どこで	家	集会所 ()	
	だれと	ひとり	仲間 ()	
	どのくらい	週 1 回	週 2 回	週 3~5 回

月 _____

今週の目標(上に書いてあるもの)の達成度を評価しましょう

行ったら○、行わなかったら×をつけましょう

日	曜日	できればここに種目などを具体的に書く		
	月			
	火			
	水			
	木			
	金			
	土			
	日			
今週の 目標達成度	大変 よくできた	よく できた	あまり できなかった	ほとんど できなかった

(出典:介護予防マニュアル改訂版)