








「パーキンソン病の毎日体操」 実践記録カード

氏 名 _____

*記録方法：体操を実施したら○、実施しなかったら×を記入してください。

できるだけ毎日続けてね。
各動作はゆっくり行ってね。



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

★1か月おつかれさまでした★