

4 | 取り組みの記録

取り組みについてできたかどうか毎日確認し、日付と達成度を記入しましょう。

○: できた、△: まあまあできた、×: できなかった

【 月】

	月	火	水	木	金	土	日
(例)	1 ○						

【 月】

	月	火	水	木	金	土	日

※こちらのページはこの取り組みの成果として、写しを事業所等から仙台市の担当課に提出させていただくことがあります。

【 月】

月 火 水 木 金 土 日

【 月】

月 火 水 木 金 土 日



健康に長生きする秘訣は、
「人とのつながり」を
積極的にもつことっしょ♪

