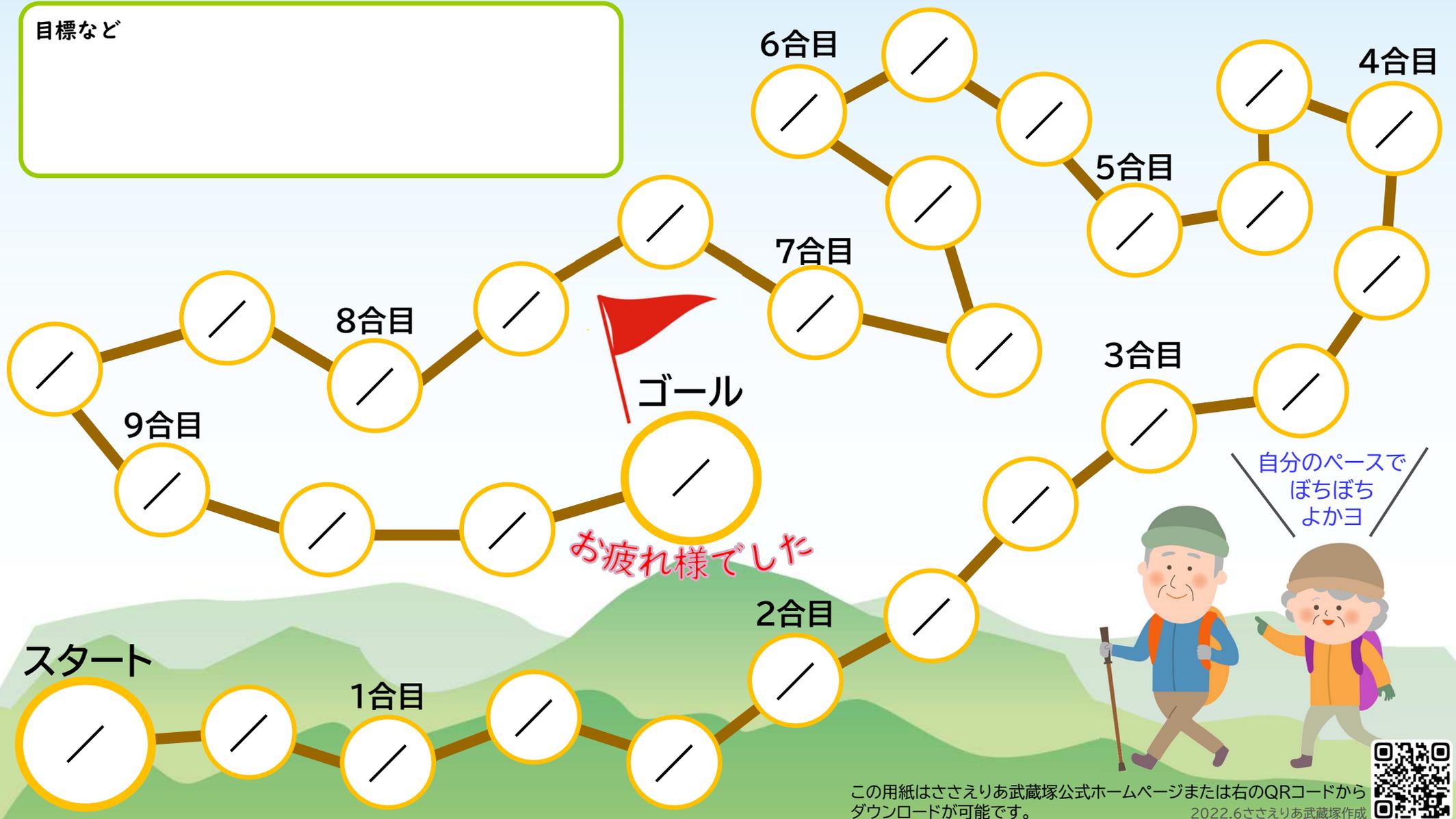


# 健康チャレンジチェックシート

氏名：

ご自身で決めた目標や体操などに取り組んだ日付を○の中に記入してゴールを目指しましょう！  
健康を維持し、いつまでもイキイキとした生活を送れるよう、無理のない範囲で継続することが大切です。

目標など



この用紙はささえりあ武蔵塚公式ホームページまたは右のQRコードからダウンロードが可能です。

2022.6ささえりあ武蔵塚作成

