

握力・腕力アップ実施カレンダー

年	月	日							
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	今月の合計回数： 回								

握力 右： Kg 左： Kg

年	月	日							
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	今月の合計回数： 回								

握力 右： Kg 左： Kg

年	月	日							
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	今月の合計回数： 回								

握力 右： Kg 左： Kg

年	月	日							
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	今月の合計回数： 回								

握力 右： Kg 左： Kg

「にぎってごらん」ニギニギ体操 記録シート

毎月の体操の成果をチェック。

〈記入例〉

日付	体操 チェック	体重 (Kg)	血圧 (mmHg)	体脂肪率 (%)	握力 (Kg) 〈左〉 〈右〉
1/15	△	58.5	130 / 73	25	21.5 / 23.3
メモ 今日からニギニギ体操を始めた。					

1/			/		/
2/			/		/
3/			/		/
4/			/		/
5/			/		/
6/			/		/
7/			/		/
8/			/		/
9/			/		/
10/			/		/
11/			/		/
12/			/		/
13/			/		/
14/			/		/
15/			/		/



株式会社 コロがらん本舗

tel.092-401-8448 fax.092-521-8446