

# 5. 活動記録表



(1) 「住民主体の通いの場」(週1回以上の運動の取り組み)で活動した日にちを記録しましょう。



※この活動は、スクスクポイント事業(12ページ)の対象です。

## 住民主体の通いの場 (いきいき百歳体操等)

◇会場 \_\_\_\_\_ ◇活動時間 毎週 \_\_\_\_\_ 曜日 \_\_\_\_\_ 時～

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	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64

## (2) ふれあいいいきサロンやボランティア、介護予防教室への参加など様々な活動を記録しましょう。

※以下の活動は、スクスクポイント事業(12ページ)の対象ではありません。

記入例			
<b>サロン</b> 【名称・場所等 〇〇ふれあいサロン】			
1 6/13	2 8/6	3 /	4 /
5 /	7 /	8 /	9 /
<div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">             活動した日にちを記入しましょう。           </div>			

<b>サロン</b> 【名称・場所等】			
1 /	2 /	3 /	4 /
5 /	6 /	7 /	8 /
9 /	10 /	11 /	12 /

<b>ボランティア</b> 【名称・場所等】			
1 /	2 /	3 /	4 /
5 /	6 /	7 /	8 /
9 /	10 /	11 /	12 /

<b>介護予防教室</b> 【名称・場所等】			
1 /	2 /	3 /	4 /
5 /	6 /	7 /	8 /
9 /	10 /	11 /	12 /



**健康に長生きする秘訣は積極的に人と会うことベニ!**  
 親戚や友人、ご近所の人などと交流が多い人の方が要介護状態や認知症になりにくいことが分かっています。

認知症カフェ【名称・場所等】			
1 /	2 /	3 /	4 /
5 /	6 /	7 /	8 /
9 /	10 /	11 /	12 /

町内会活動【名称・場所等】			
1 /	2 /	3 /	4 /
5 /	6 /	7 /	8 /
9 /	10 /	11 /	12 /

活動した日にちを記入しましょう。



認知症カフェとは・・・  
 認知症ではないけれども物忘れが気になる人、認知症の診断を受けた人及び家族や友人、認知症について理解のある人たちが参加できる集まりの場のこと

自由記述【名称・場所等】			
_____			
1 /	2 /	3 /	4 /
5 /	6 /	7 /	8 /
9 /	10 /	11 /	12 /

自由記述【名称・場所等】			
_____			
1 /	2 /	3 /	4 /
5 /	6 /	7 /	8 /
9 /	10 /	11 /	12 /