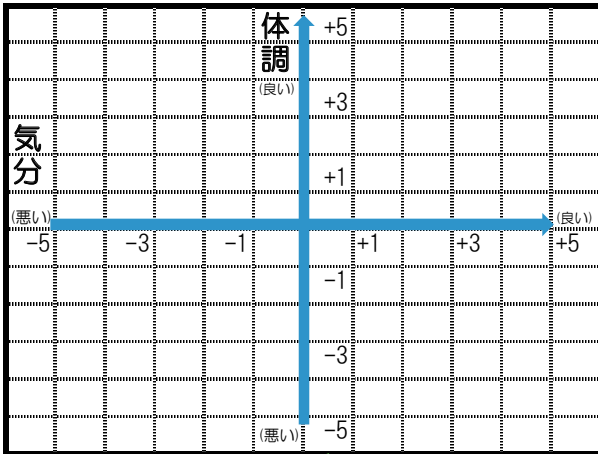


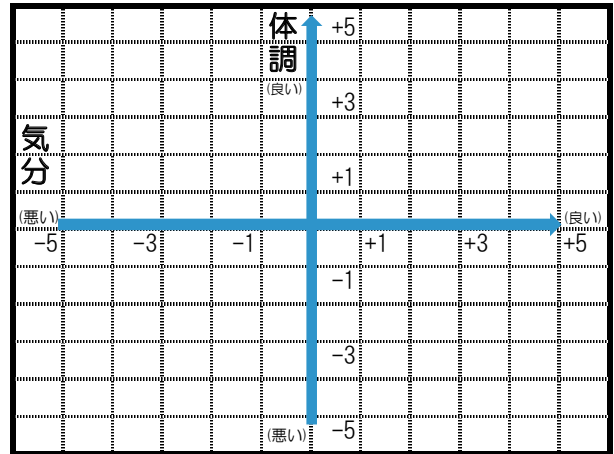
運動プログラム 振り返りシート

令和 年 月 日
(氏名)

運動プログラム①：



運動プログラム②：



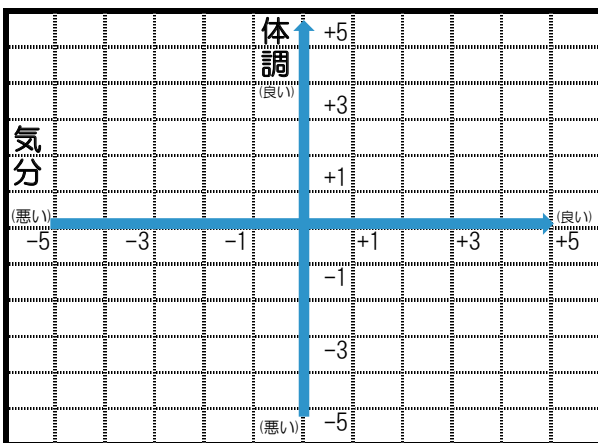
運動前の体調・気分の当てはまる箇所に○印
 運動後の体調・気分の当てはまる箇所に☆印

・運動して感じた気分の変化や効果は？

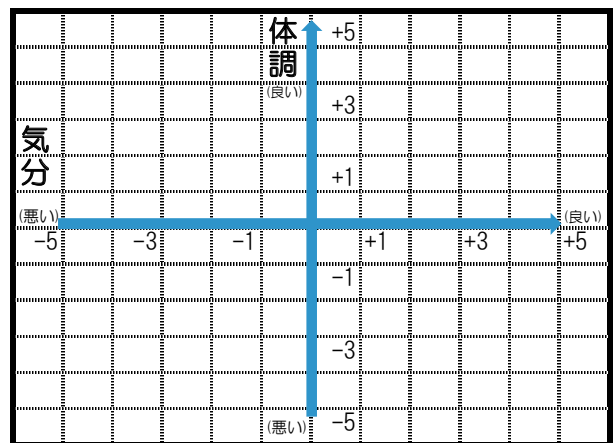
・運動して感じた気分の変化や効果は？

・今後の生活で取り入れられそうなことがあれば記入しましょう。

運動プログラム①：



運動プログラム②：



運動前の体調・気分の当てはまる箇所に○印
 運動後の体調・気分の当てはまる箇所に☆印

・運動して感じた気分の変化や効果は？

・運動して感じた気分の変化や効果は？

・今後の生活で取り入れられそうなことがあれば記入しましょう。

