温泉入浴プログラム
記録用紙

目的	保養　ストレス解消　肩凝り　腰痛　肥満解消			
お名前				
生年月日	大 昭 平　年	月　日	歳	血液型　型 身長　cm
ご住所				電話番号 ―　―

冊子を参考に入浴 ･散歩 ･お食事をしてみて下さい。あまり難しく考えずにご自分で記録をつけてみましょう。

日付	体重	体脂肪	血圧	体温	
①　／	Kg	%	／	℃	
メモ					
②　／	Kg	%	／	℃	
メモ					
③　／	Kg	%	／	℃	
メモ					
④　／	Kg	%	／	℃	
メモ					
⑤　／	Kg	%	／	℃	
メモ					
⑥　／	Kg	%	／	℃	
メモ					
⑦　／	Kg	%	／	℃	
メモ					