

1週間のセロ活ダイアリー

月日・曜日 / 時刻		午前											午後											備考		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		22	23
4/10	月	睡眠・食事・状態							△☆					☆									☆			
		太陽浴							10分																	
		リズム運動							10分													10分				
		オキ活													同僚ランチ											
4/11	火	睡眠・食事	△						△					☆							☆	☆	☆			
		太陽浴							10分																	
		リズム運動							10分																	
		オキ活																				居酒屋				
4/12	水	睡眠・食事		△					△					☆	☆							☆			備考 休日 テラス席ランチ	
		太陽浴																								
		リズム運動																								
		オキ活																								
4/13	木	睡眠・食事							○☆					☆								☆	B	B	備考 頭痛音ニ	
		太陽浴							10分																	
		リズム運動							10分													10分				
		オキ活																								
4/14	金	睡眠・食事							△☆	B	B			☆								☆			備考	
		太陽浴							10分																	
		リズム運動							10分																	
		オキ活																				整体				
4/15	土	睡眠・食事							○☆				☆									☆			備考 目覚め良し お通い良し	
		太陽浴							10分																	
		リズム運動							10分																	
		オキ活																				友人と食事				
4/16	日	睡眠・食事								☆												☆			備考 休日 友人と江の島へ	
		太陽浴																								
		リズム運動																								
		オキ活																								

- 目覚め・寝つき
 - ：良かった
 - △：あまりよくなかった
 - ×：良くない
 - ☆：食事
-
- 状態
 - A：気分の落ち込み
 - B：体の不調（頭痛、だるさなど）
 - C：その他
-
- 備考欄
 - 例) 旅行に行った
 - 休んで寝ていた

ご利用方法



セロ活アドバイザー

