

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		
/	睡眠・食事・状態																											備考
	太陽浴																											
	リズム運動																											
	オキ活																											
/	睡眠・食事																											備考
	太陽浴																											
	リズム運動																											
	オキ活																											
/	睡眠・食事																											備考
	太陽浴																											
	リズム運動																											
	オキ活																											
/	睡眠・食事																											備考
	太陽浴																											
	リズム運動																											
	オキ活																											
/	睡眠・食事																											備考
	太陽浴																											
	リズム運動																											
	オキ活																											
/	睡眠・食事																											備考
	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
休みで寝ていた

ご利用方法



セロ活アドバイザー

