

呂安晴每日運動課表(5/17-5/21)

運動須知	5/17(已完成)
1. 運動完要多喝水、把汗擦乾 2. 有不舒服立刻停止 3. 早睡早起，保持每日運動好習慣 4. 運動完請勾選	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> walker30 分鐘
5/18	5/19
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 四足跪姿(每次維持 5 秒) <input type="checkbox"/> 自己玩聲光球球 5 分鐘 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐行走 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動: _____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 四足跪姿(每次維持 5 秒) <input type="checkbox"/> 自己玩聲光球球 5 分鐘 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動: _____
5/20	5/21
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 四足跪姿(每次維持 5 秒) <input type="checkbox"/> 自己玩聲光球球 5 分鐘 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐行走 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動: _____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 四足跪姿(每次維持 5 秒) <input type="checkbox"/> 自己玩聲光球球 5 分鐘 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動: _____

呂安晴每日運動課表(5/24-5/28)

運動須知	5/24
1. 運動完要多喝水、把汗擦乾 2. 有不舒服立刻停止 3. 早睡早起，保持每日運動好習慣 4. 運動完請勾選	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 四足跪姿(每次維持 5 秒) <input type="checkbox"/> 自己玩聲光球球 5 分鐘 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動: _____
5/25	5/26
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 四足跪姿(每次維持 5 秒) <input type="checkbox"/> 自己玩聲光球球 5 分鐘 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐行走 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動: _____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 四足跪姿(每次維持 5 秒) <input type="checkbox"/> 自己玩聲光球球 5 分鐘 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動: _____
5/27	5/28
<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 四足跪姿(每次維持 5 秒) <input type="checkbox"/> 自己玩聲光球球 5 分鐘 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐行走 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動: _____	<input type="checkbox"/> 雙腳拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 雙手拉筋(左右各 5 次、每次 20 秒) <input type="checkbox"/> 盤坐(協助維持坐姿) <input type="checkbox"/> 四足跪姿(每次維持 5 秒) <input type="checkbox"/> 自己玩聲光球球 5 分鐘 <input type="checkbox"/> 阿姨幫忙支撐跨坐 5 分鐘(2 次) <input type="checkbox"/> 其他居家運動: _____