

Health Challenge!

チャレンジ記録表

★まずはカレンダーに、チャレンジする月と曜日を
書き込んでください。

★実施した日は、○や数値を記入しましょう。

曜日							
月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	×モ			



曜日							
月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	×モ			



※2カ月取り組んだら、結果報告用紙に記入しましょう。