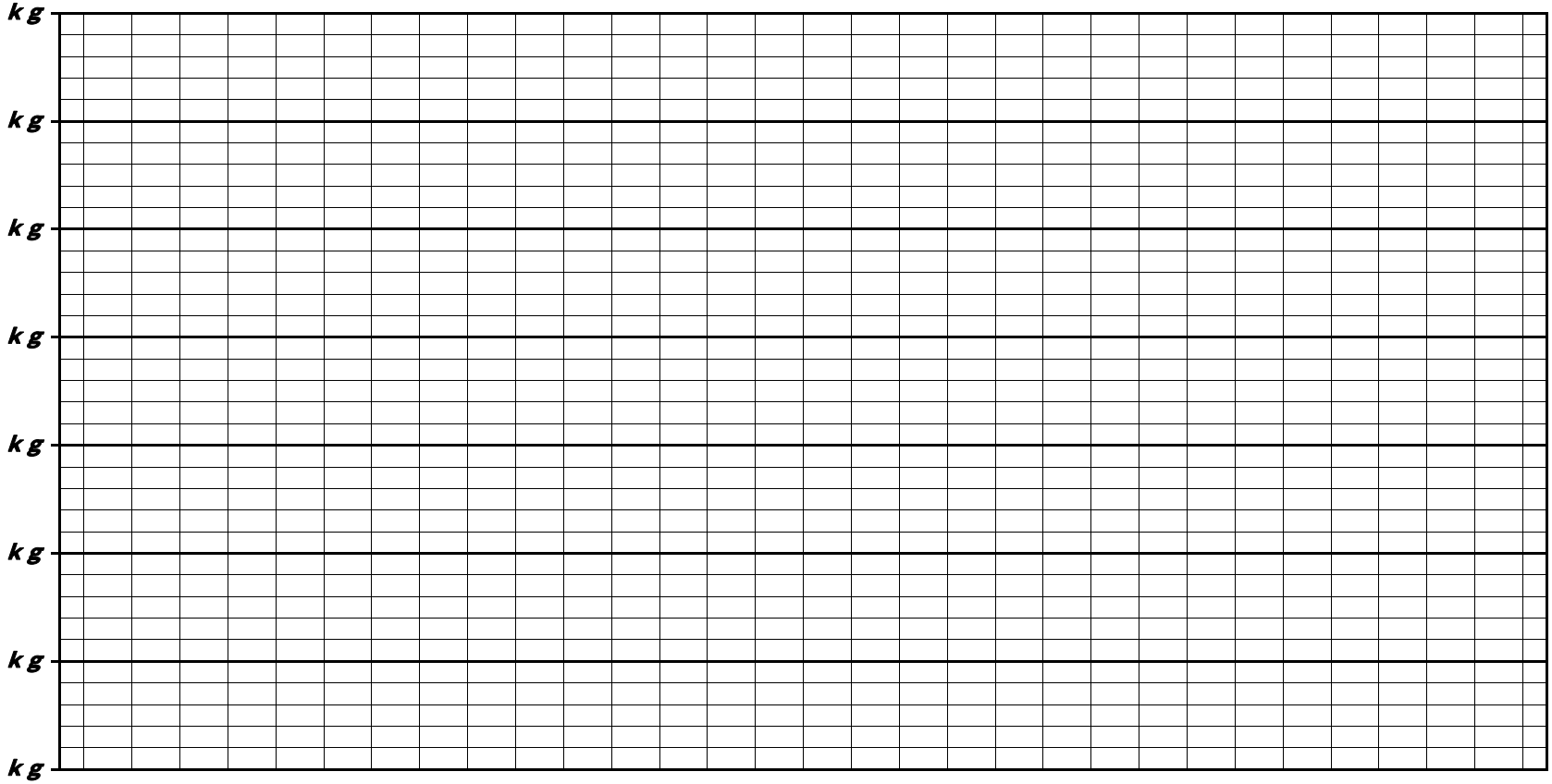
平成 ___ 年 ___ 月 体 重 表 氏名 _____



休日に ○ → 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

目標		自信度	%
			%
			%

コ メ ン ト

目標に対して ○…できた △…ちょっとできた ×…できなかった