健康づくりチャレンジ2016

記録カレンダー

コースにチャレンジします！

チャレンジした日に○を記入しましょう。（取り組んだ事や記録等を記入しても構いません）

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
／ スタートする日	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／			