

運動カレンダー

だれと	ひとりで	お友達と	家族と	その他
-----	------	------	-----	-----

よくできた	◎	あまり できなかった	△	まったく できなかった	×
-------	---	---------------	---	----------------	---

月

曜日							
	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				

1ヶ月の 目標達成度	大変 よくできた	よくできた	あまり できなかった	まったく できなかった
---------------	-------------	-------	---------------	----------------