日付														
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土

やってみようと思っていること
【◎完璧　〇できた　△普通　できていない→空欄】 ”やってみること”を決めるコツ『・・しない』より『・・する』にする。例『ジュースを飲まない』→『お茶を飲む』

①														
②														
③														

kg（キ														
kg（キ														
kg（キ														
kg（キ														