

# 活動記録【 月】

- ・今月の毎日取り組む目標を考え、右ページに記入しましょう。
- ・できたことには☑をつけていきましょう。
- ・「一言メモ」を活用して、1日の活動を振り返りましょう。



今月の  
取り組みたい  
目標

【体を動かすことに関する目標】

①

【日常生活の目標】

②

【その他の目標】

③

1	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

8	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
9	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
10	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
11	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
13	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
14	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

15	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
16	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
17	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
19	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
20	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
21	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

22	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
23	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
24	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
25	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
26	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
27	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
28	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

29	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
31	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

