



生活日誌



今までの自分から卒業して、新しい自分に挑戦して下さい。

(_____ 月) 該当する欄に、○をつけて下さい。

日	朝食	就寝・消灯時刻			ウォーキング		排便
		～10時半	10時半～11時半	11時半～	～30分	30分～	
点数	0.5	2	1	0	1	2	0.5
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							
合計							

総合計
/150

《評価》 90点未満:可 90～100点:良 100点以上:優