氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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。

該当する欄に、〇をつけて下さい。

月	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 点	2 点	1 点	0 点	1 点	2 点	0.5 点