

月 運動カレンダー

「はじめてみよう！！誰でもできる簡単体操」やご自身で取り組んでいる運動もチェックしましょう。

曜日の下の段に日にち、その下の に○△×を記入しましょう。

- ：できた
- △：少しできた
- ×：できなかった



日	月	火	水	木	金	土
<u> </u> 日						
<input type="text"/>						
<u> </u> 日						
<input type="text"/>						
<u> </u> 日						
<input type="text"/>						
<u> </u> 日						
<input type="text"/>						

できた日にち

感想

○は 日

△は 日