



今月の目標



体調

良い

普通

悪い

生活

運動

睡眠

An illustration of two people, a man and a woman, singing into microphones. The man is on the left, wearing a brown sweater, and the woman is on the right, wearing a purple sweater. They are both smiling and have musical notes floating around them.

趣味

	日	月	火	水	木	金	土
	17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
体調							
食事	主食・主菜・副菜 乳製品・果物						
その他							
	24	25	26	27	28	29	30
体調							
食事	主食・主菜・副菜 乳製品・果物						
その他							

【今月の振り返り】

目標は達成できましたか？（一つに○をつけましょう。）

《よく出来た・まあまあ出来た・あまり出来なかった・出来なかった》

★今月の感想

★来月の抱負



【学生からのコメント】

サークル名：

名前：

住所：