

コース
番号

わたしの
チャレンジ

実施した日は、○や数値を
記入しましょう。キッズ
チャレンジのお子さんは色
をぬったり、シールをはっ
てみましょう。

チャレンジ記録
カレンダー

□月□日～□月□日

スタート!



1 月 日 2 月 日 3 月 日 4 月 日 5 月 日

11 月 日 10 月 日 9 月 日 8 月 日 7 月 日 6 月 日

12 月 日 13 月 日 14 月 日 15 月 日

半分まで
来たよ～

30 月 日

ゴール!

16 月 日 17 月 日 18 月 日

21 月 日 20 月 日 19 月 日

22 月 日 23 月 日

あと
1週間
だね

29 月 日 28 月 日 27 月 日 26 月 日 25 月 日 24 月 日

コース選びに悩んだら…

チャレンジ内容を決めるポイント

★ 初めてチャレンジする初心者さん

- まずは楽しく取り組めることを選ぶ
- 生活の中でちょっとした工夫でできることを
- 「1日何回」など、具体的な目標を決める

★ 何度もチャレンジしている上級者さん

- 昨年やったこと、いまやっていることをレベルアップ!
- 2つのことに挑戦して、結果を見える化!
例：ウォーキング+血圧測定
よく噛んで食べる+体重測定 など

何をやって
みようかな?

