

私の健康目標

健康やいきいきとした生活のために「やってみたい」と思うことについて目標・計画を書きましょう。

年 月 日

今回の目標

目標達成のために
取り組むこと

①

②

年 月 日

今回の目標

目標達成のために
取り組むこと

①

②

年 月 日

今回の目標

目標達成のために
取り組むこと

①

②