

体重記録表

令和 年 月

行動目標：

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
体重																					
kg																					
kg																					
kg																					
kg																					
kg																					

今月の褒め言葉・言い訳（いつもより10分長く散歩できた！外食で食べ過ぎてしまった…。など）