

①習慣改善ポイント記録表

※この用紙は、①習慣改善ポイントを貯めるための記録表としてお使いください。目標を達成できた日に「○」をつけましょう

【4月】

目標						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
/	/	/	/			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

○の数 ×5= ポイント

【5月】

目標						
日	月	火	水	木	金	土
						1
/	/	/	/	/	/	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

○の数 ×5= ポイント

【6月】

目標					
日	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
/	/				
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30		

○の数 ×5= ポイント

【7月】

目標						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
/	/	/	/			
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

○の数 ×5= ポイント

【8月】

目標						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

○の数 ×5= ポイント

【9月】

目標					
日	月	火	水	木	金
			1	2	3
/	/	/			
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	

○の数 ×5= ポイント

①習慣改善ポイント記録表

※この用紙は、①習慣改善ポイントを貯めるための記録表としてお使いください。目標を達成できた日に「○」をつけましょう

【10月】

目標						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
/	/	/	/	/		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
	○の数	×5=			ポイント	

【11月】

目標						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
/						
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	/	/	/	/
	○の数	×5=			ポイント	

【12月】

目標					
日	月	火	水	木	金
			1	2	3
/	/	/			
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31
	○の数	×5=			ポイント

【1月】

目標						
日	月	火	水	木	金	土
						1
/	/	/	/	/	/	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
		○の数	×5=			ポイント

【2月】

目標						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
/	/					
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	/	/	/	/	/
	○の数	×5=			ポイント	

【3月】

目標					
日	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
/	/				
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16		
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	
	○の数	×5=			ポイント

ポイント交換申請
提出期限です。

)!

±
5
12
19
26

--

±
4
11
18
25

--

)!

±
4
11
18
25

--

±
5
12
青書 よ
26

--