

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	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

【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	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

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	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

【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	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17				21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ポイント交換申請書
提出期限ですよ

○の数 ×5= ポイント