

わたしの^{けんこう}目標^{もくひょう}

1～5の目標をつくってみましょう。

記入例

記入日 2020年 1月 1日

1	^{けんこうかんり} 健康管理	毎朝、血圧を測る。
2	^{しょくじ} 食事	食事を食べる時は野菜から。
3	^{うんどう} 運動	毎日歩いて、披露山公園に行く。
4	^{こうくう} 口腔ケア	半年に1回、 歯科医院で検診を受ける。
5	^{しゃかいさんか} 社会参加	毎日、内田さんと話す。



見えるところに貼っていざ実行!