



びわこ一周100日チャレンジカード

スタートした日



月 日

ゴールした日



月 日

年 組 番

名前

カードの使い方

- ① チャレンジしたいことを決めよう!
れい にゆうよくご ふん か
 (例:入浴後の5分ストレッチ、家
ぞく ぶん
 族と10分さんぽなど)

(チャレンジしたいこと)

- ② スタート・ゴール地点を決めよう!
しるし か
 印などを書いておくといいよ。

- ③ 1日できたら1つ進めるよ!進めた
いろ
 ところまで色をぬろう!



100にちできたら
びわこ1じゅうだよ!

