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！
（例：入浴後の5分ストレッチ、家族と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！
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！進めたところまで色をぬろう！