

やす ちゅう せいかつ たいりよく
 ~休み中の生活づくり・体力づくり~⑦

ねん ばん
年 番

せいかつ 生活のめあて	てつだ 手伝いのめあて	たいりよく 体力づくりのめあて
----------------	----------------	--------------------

日	よう日	せいかつ 生活の かえ 振り返り ◎○△	てつだ やった手伝い	ふ かえ 振り返り ◎○△	たいりよく やった体力づくり	ふ かえ 振り返り ◎○△	いえ		家の人 サイン
							おきた時間 じかん	お寝した時間 じかん	
18	土								
19	日								
20	月								
21	火								
22	水								
23	木								

しゅうかん
 ◆1週間のふりかえり

やす ちゅう せいかつ たいりよく
 ~休み中の生活づくり・体力づくり~⑧

ねん ばん
年 番

せいかつ 生活のめあて	てつだ 手伝いのめあて	たいりよく 体力づくりのめあて
----------------	----------------	--------------------

日	曜日	せいかつ 生活の ふかえ 振り返り ◎○△	てつだ やった手伝い	ふかえ 振り返り ◎○△	たいりよく やった体力づくり	ふかえ 振り返り ◎○△	起きた時間	いえ 家の人 サイン
							ね 寝た時間	
24	金							
25	土							
26	日							
27	月							
28	火							
29	水							

しゅうかん
 ◆1週間のふりかえり

やす ちゅう せいかつ たいりよく
 ~休み中の生活づくり・体力づくり~⑨

ねん ばん
年 番

せいかつ 生活のめあて	てつだ 手伝いのめあて	たいりよく 体力づくりのめあて
----------------	----------------	--------------------

日	よう日	せいかつ 生活の 振り返り ◎○△	てつだ やった手伝い	ふ かえ 振り返り ◎○△	たいりよく やった体力づくり	ふ かえ 振り返り ◎○△	おきた時間	いえの人 サイン
							お寝した時間	
30	木							
1	金							
2	土							
3	日							
4	月							
5	火							
6	水							

◆今週のふりかえり

