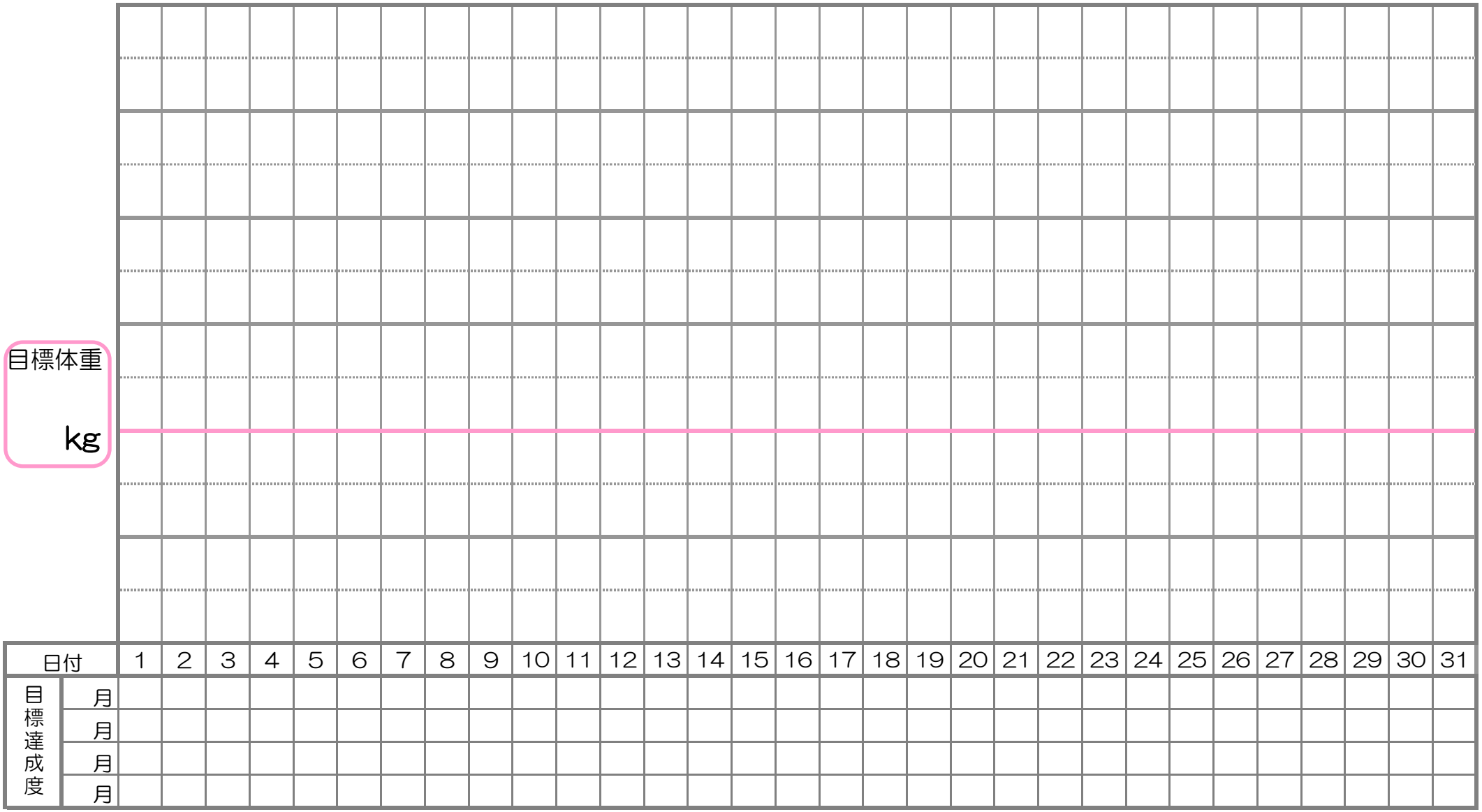
体重グラフ

＜単位＞
点線 ……：500ｇ
実線 ＿＿：1kg

私の目標

月…
月…
月…
月…

毎月違う色のペンで
体重を記録しましょう



日付		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
目標達成度	月																															
	月																															
	月																															
	月																															