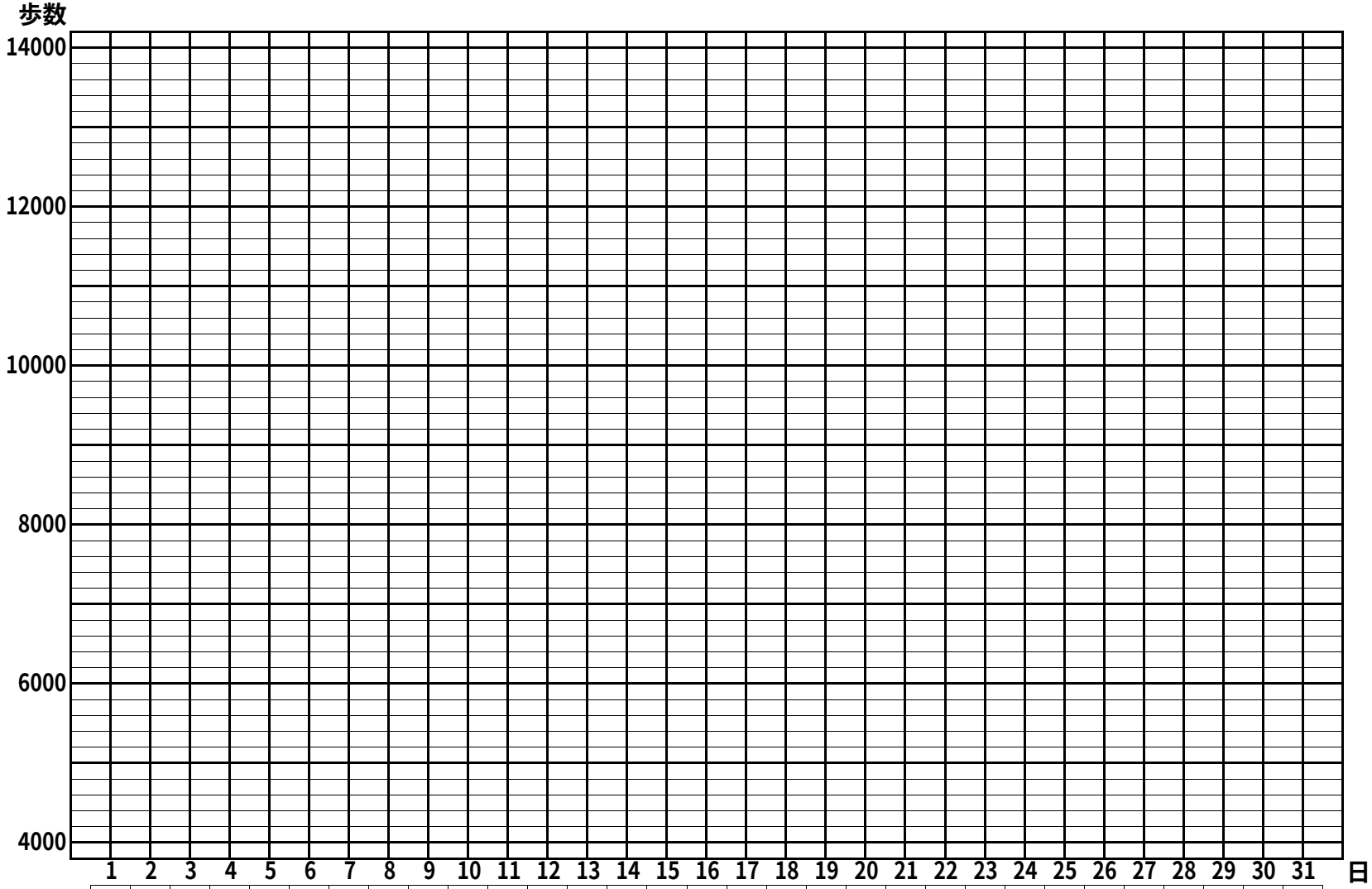
歩数管理用紙

年　　月



栄養プログラム																														
運動プログラム																														

○･･･大変よく実践できた　△･･･一部実践できた　×･･･まったく実践できなかった