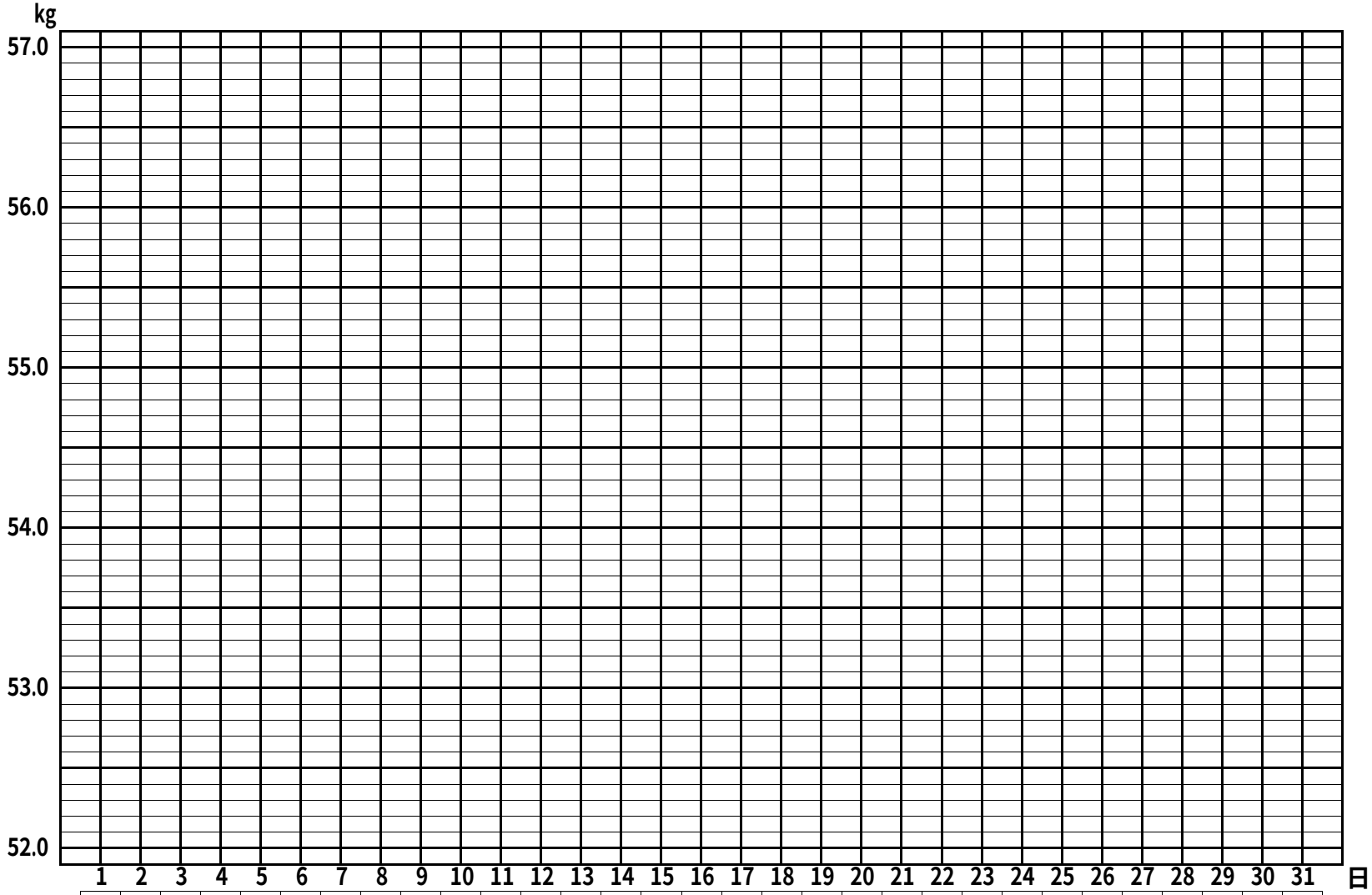
体重管理用紙

# 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