

ダ イ エ ッ ト 宣 言

わたしは、 年 月 日より
ダイエットすることを誓います。

氏 名

目 標

<体重測定したら記入しましょう>

令和7年 月

日	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
+ 2 kg																															
+ 1 kg																															
現在の 体重																															
- 1 kg																															
- 2 kg																															

取り組んでみて感想や変化したこと

※取り組んだことを広報などで紹介してもよい
ですか？どちらかに○をお願いします。

はい ・ いいえ