

# 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 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