

ちよい **減らし+10** プラス・テン

2024年度

CALENDER- カレンダー-
チャレンジ記録表

応募専用フォームはこちら

合計 30 ポイント以上
で応募できます! ▶
<https://logoform.jp/form/55aE/494788>



ちよい減らし+10 を「美村ヘルスケアアプリ」で記録!

「ちよい減らし+10 3か月チャレンジ」の取り組みを記録し、応募までできるアプリができました。日常の健康管理にも活用できますので、ぜひご利用ください! ▶



第1回
チャレンジ
期間

令和6年 5月1日(水) ~ 7月31日(水)

応募締切: 令和6年9月2日(月) 必着



食事の目標	運動の目標

4月	5月 <small>第1回チャレンジ期間</small>	6月 <small>第1回チャレンジ期間</small>	7月 <small>第1回チャレンジ期間</small>	8月	9月
1 (月) 赤口 達成	1 (水) 先勝 達成	1 (土) 仏滅 達成	1 (月) 赤口 達成	1 (木) 友引 達成	1 (日) 大安 達成
2 (火) 先勝 達成	2 (木) 友引 達成	2 (日) 大安 達成	2 (火) 先勝 達成	2 (金) 先負 達成	2 (月) 赤口 第1回応募×切 達成
3 (水) 友引 達成	3 (金) 先負 憲法記念日 達成	3 (月) 赤口 達成	3 (水) 友引 達成	3 (土) 仏滅 達成	3 (火) 友引 達成
4 (木) 先負 達成	4 (土) 仏滅 みどりの日 達成	4 (火) 先勝 達成	4 (木) 先負 達成	4 (日) 先勝 達成	4 (水) 先負 達成
5 (金) 仏滅 達成	5 (日) 大安 こどもの日 達成	5 (水) 友引 達成	5 (金) 仏滅 達成	5 (月) 友引 達成	5 (木) 仏滅 達成
6 (土) 大安 達成	6 (月) 赤口 振替休日 達成	6 (木) 大安 達成	6 (土) 赤口 達成	6 (火) 先負 達成	6 (金) 大安 達成
7 (日) 赤口 達成	7 (火) 先勝 達成	7 (金) 赤口 達成	7 (日) 先勝 達成	7 (水) 仏滅 達成	7 (土) 赤口 達成
8 (月) 先勝 達成	8 (水) 仏滅 達成	8 (土) 先勝 達成	8 (月) 友引 達成	8 (木) 大安 達成	8 (日) 先勝 達成
9 (火) 先負 達成	9 (木) 大安 達成	9 (日) 友引 達成	9 (火) 先負 達成	9 (金) 赤口 達成	9 (月) 友引 達成
10 (水) 仏滅 達成	10 (金) 赤口 達成	10 (月) 先負 達成	10 (水) 仏滅 達成	10 (土) 先勝 達成	10 (火) 先負 達成
11 (木) 大安 達成	11 (土) 先勝 達成	11 (火) 仏滅 達成	11 (木) 大安 達成	11 (日) 友引 山の日 達成	11 (水) 仏滅 達成
12 (金) 赤口 達成	12 (日) 友引 達成	12 (水) 大安 達成	12 (金) 赤口 達成	12 (月) 先負 振替休日 達成	12 (木) 大安 達成
13 (土) 先勝 達成	13 (月) 先負 達成	13 (木) 赤口 達成	13 (土) 先勝 達成	13 (火) 仏滅 達成	13 (金) 赤口 達成
14 (日) 友引 達成	14 (火) 仏滅 達成	14 (金) 先勝 達成	14 (日) 友引 達成	14 (水) 大安 達成	14 (土) 先勝 達成
15 (月) 先負 達成	15 (水) 大安 達成	15 (土) 友引 達成	15 (月) 先負 海の日 達成	15 (木) 赤口 達成	15 (日) 友引 達成
16 (火) 仏滅 達成	16 (木) 赤口 達成	16 (日) 先負 達成	16 (火) 仏滅 達成	16 (金) 先勝 達成	16 (月) 先負 敬老の日 達成
17 (水) 大安 達成	17 (金) 先勝 達成	17 (月) 仏滅 達成	17 (水) 大安 達成	17 (土) 友引 達成	17 (火) 仏滅 達成
18 (木) 赤口 達成	18 (土) 友引 達成	18 (火) 大安 達成	18 (木) 赤口 達成	18 (日) 先負 達成	18 (水) 大安 達成
19 (金) 先勝 達成	19 (日) 友引 達成	19 (水) 赤口 達成	19 (金) 先勝 達成	19 (月) 仏滅 達成	19 (木) 赤口 達成
20 (土) 友引 達成	20 (月) 仏滅 達成	20 (木) 先勝 達成	20 (土) 友引 達成	20 (火) 大安 達成	20 (金) 先勝 達成
21 (日) 先負 達成	21 (火) 大安 達成	21 (金) 友引 達成	21 (日) 先負 達成	21 (水) 赤口 達成	21 (土) 友引 達成
22 (月) 仏滅 達成	22 (水) 赤口 達成	22 (土) 先負 達成	22 (月) 仏滅 達成	22 (木) 先勝 達成	22 (日) 先負 秋分の日 達成
23 (火) 大安 達成	23 (木) 先勝 達成	23 (日) 仏滅 達成	23 (火) 大安 達成	23 (金) 友引 達成	23 (月) 仏滅 振替休日 達成
24 (水) 赤口 達成	24 (金) 友引 達成	24 (月) 大安 達成	24 (水) 赤口 達成	24 (土) 先負 達成	24 (火) 大安 達成
25 (木) 先勝 達成	25 (土) 先負 達成	25 (火) 赤口 達成	25 (木) 先勝 達成	25 (日) 仏滅 達成	25 (水) 赤口 達成
26 (金) 友引 達成	26 (日) 仏滅 達成	26 (水) 先勝 達成	26 (金) 友引 達成	26 (月) 大安 達成	26 (木) 先勝 達成
27 (土) 先負 達成	27 (月) 大安 達成	27 (木) 友引 達成	27 (土) 先負 達成	27 (火) 赤口 達成	27 (金) 友引 達成
28 (日) 仏滅 達成	28 (火) 赤口 達成	28 (金) 先負 達成	28 (日) 仏滅 達成	28 (水) 先勝 達成	28 (土) 先負 達成
29 (月) 大安 昭和の日 達成	29 (水) 先勝 達成	29 (土) 仏滅 達成	29 (月) 大安 達成	29 (木) 友引 達成	29 (日) 仏滅 達成
30 (火) 赤口 達成	30 (木) 友引 達成	30 (日) 大安 達成	30 (火) 赤口 達成	30 (金) 先負 達成	30 (月) 大安 達成
	31 (金) 先負 達成		31 (水) 先勝 達成	31 (土) 仏滅 達成	
食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日	食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日	食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日	食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日	食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日	食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日

食事、運動両方の目標を達成した日 をチェック! 無理せずちよっと頑張れる目標を設定しましょう! (この用紙は提出不要です。記録表としてお使いください。)

ちよい **減らし+10** プラス・テン

2024年度

CALENDER- カレンダー-
チャレンジ記録表

応募専用フォームはこちら

合計30ポイント以上
で応募できます! ▶
<https://logoform.jp/form/55aE/494788>



ちよい減らし+10を「美村ヘルスケアアプリ」で記録!

「ちよい減らし+10 3か月チャレンジ」の取り組みを記録し、応募までできるアプリができました。日常の健康管理にも活用できますので、ぜひご利用ください! ▶



第2回
チャレンジ
期間

令和6年 11月1日(金)~1月31日(金)
令和7年

応募締切: 令和7年2月28日(金) 必着



食事の目標	運動の目標

10月	11月 第2回チャレンジ期間	12月 第2回チャレンジ期間	1月 第2回チャレンジ期間	2月	3月
1 (火) 赤口 達成	1 (金) 仏滅 達成	1 (日) 大安 達成	1 (水) 先勝 元日 達成	1 (土) 仏滅 達成	1 (土) 先負 達成
2 (水) 先勝 達成	2 (土) 大安 達成	2 (月) 赤口 達成	2 (木) 友引 達成	2 (日) 大安 達成	2 (日) 仏滅 達成
3 (木) 先負 達成	3 (日) 赤口 文化の日 達成	3 (火) 先勝 達成	3 (金) 先負 達成	3 (月) 赤口 達成	3 (月) 大安 達成
4 (金) 仏滅 達成	4 (月) 先勝 振替休日 達成	4 (水) 友引 達成	4 (土) 仏滅 達成	4 (火) 先勝 達成	4 (火) 赤口 達成
5 (土) 大安 達成	5 (火) 友引 達成	5 (木) 先負 達成	5 (日) 大安 達成	5 (水) 友引 達成	5 (水) 先勝 達成
6 (日) 赤口 達成	6 (水) 先負 達成	6 (金) 仏滅 達成	6 (月) 赤口 達成	6 (木) 先負 達成	6 (木) 友引 達成
7 (月) 先勝 達成	7 (木) 仏滅 達成	7 (土) 大安 達成	7 (火) 先勝 達成	7 (金) 仏滅 達成	7 (金) 先負 達成
8 (火) 友引 達成	8 (金) 大安 達成	8 (日) 赤口 達成	8 (水) 友引 達成	8 (土) 大安 達成	8 (土) 仏滅 達成
9 (水) 先負 達成	9 (土) 赤口 達成	9 (月) 先勝 達成	9 (木) 先負 達成	9 (日) 赤口 達成	9 (日) 大安 達成
10 (木) 仏滅 達成	10 (日) 先勝 達成	10 (火) 友引 達成	10 (金) 仏滅 達成	10 (月) 先勝 達成	10 (月) 赤口 達成
11 (金) 大安 達成	11 (月) 友引 達成	11 (水) 先負 達成	11 (土) 大安 達成	11 (火) 友引 建国記念の日 達成	11 (火) 先勝 達成
12 (土) 赤口 達成	12 (火) 先負 達成	12 (木) 仏滅 達成	12 (日) 赤口 達成	12 (水) 先負 達成	12 (水) 友引 達成
13 (日) 先勝 達成	13 (水) 仏滅 達成	13 (金) 大安 達成	13 (月) 先勝 成人の日 達成	13 (木) 仏滅 達成	13 (木) 先負 達成
14 (月) 友引 スポーツの日 達成	14 (木) 大安 達成	14 (土) 赤口 達成	14 (火) 友引 達成	14 (金) 大安 達成	14 (金) 仏滅 達成
15 (火) 先負 達成	15 (金) 赤口 達成	15 (日) 先勝 達成	15 (水) 先負 達成	15 (土) 赤口 達成	15 (土) 大安 達成
16 (水) 仏滅 達成	16 (土) 先勝 達成	16 (月) 友引 達成	16 (木) 仏滅 達成	16 (日) 先勝 達成	16 (日) 赤口 達成
17 (木) 大安 達成	17 (日) 友引 達成	17 (火) 先負 達成	17 (金) 大安 達成	17 (月) 友引 達成	17 (月) 先勝 達成
18 (金) 赤口 達成	18 (月) 先負 達成	18 (水) 仏滅 達成	18 (土) 赤口 達成	18 (火) 先負 達成	18 (火) 友引 達成
19 (土) 先勝 達成	19 (火) 仏滅 達成	19 (木) 大安 達成	19 (日) 先勝 達成	19 (水) 仏滅 達成	19 (水) 先負 達成
20 (日) 友引 達成	20 (水) 大安 達成	20 (金) 赤口 達成	20 (月) 友引 達成	20 (木) 大安 達成	20 (木) 仏滅 春分の日 達成
21 (月) 先負 達成	21 (木) 赤口 達成	21 (土) 先勝 達成	21 (火) 先負 達成	21 (金) 赤口 達成	21 (金) 大安 達成
22 (火) 仏滅 達成	22 (金) 先勝 達成	22 (日) 友引 達成	22 (水) 仏滅 達成	22 (土) 先勝 達成	22 (土) 赤口 達成
23 (水) 大安 達成	23 (土) 友引 勤労感謝の日 達成	23 (月) 先負 達成	23 (木) 大安 達成	23 (日) 友引 天皇誕生日 達成	23 (日) 先勝 達成
24 (木) 赤口 達成	24 (日) 先負 達成	24 (火) 仏滅 達成	24 (金) 赤口 達成	24 (月) 先負 振替休日 達成	24 (月) 友引 達成
25 (金) 先勝 達成	25 (月) 仏滅 達成	25 (水) 大安 達成	25 (土) 先勝 達成	25 (火) 仏滅 達成	25 (火) 先負 達成
26 (土) 友引 達成	26 (火) 大安 達成	26 (木) 赤口 達成	26 (日) 友引 達成	26 (水) 大安 達成	26 (水) 仏滅 達成
27 (日) 先負 達成	27 (水) 赤口 達成	27 (金) 先勝 達成	27 (月) 先負 達成	27 (木) 赤口 達成	27 (木) 大安 達成
28 (月) 仏滅 達成	28 (木) 先勝 達成	28 (土) 友引 達成	28 (火) 仏滅 達成	28 (金) 友引 第2回応募必着 達成	28 (金) 赤口 達成
29 (火) 大安 達成	29 (金) 友引 達成	29 (日) 先負 達成	29 (水) 先勝 達成		29 (土) 先負 達成
30 (水) 赤口 達成	30 (土) 先負 達成	30 (月) 仏滅 達成	30 (木) 友引 達成		30 (日) 仏滅 達成
31 (木) 先勝 達成		31 (火) 赤口 達成	31 (金) 先負 達成		31 (月) 大安 達成
食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日	食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日	食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日	食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日	食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日	食事、運動両方の目標を達成した日の合計 _____ 日

食事、運動両方の目標を達成した日をチェック! 無理せずちよっと頑張れる目標を設定しましょう! (この用紙は提出不要です。記録表としてお使いください。)