

「 」の目標シート

利用先		☎
利用期間	月 日 ~ 月 日 までの6か月間	

通う間に達成したい目標(やりたいこと、できるようになりたいこと)

--



目標を達成するための日々の取り組み(最大3つ)

①	
②	
③	

終了後(6か月終わった後)はどのような生活を送りたいですか？

☐ 体操教室等に通って頑張りたい。 → 会場()
☐ 自宅での自主トレーニングや散歩などをしながら自分で頑張りたい。
☐ _____
☐ _____

問い合わせ先

☎ :

【目標シートの使い方】

決めた「目標」、「日々の取り組み」を確認するために、このシートは会場へ持参しましょう。

【利用を休まれる場合】

上記「利用先」へご連絡ください。