

年 月 腹囲ダイアリー

「見つけよう！ 健康づくりのMyルーティン」
あなたの健康づくりの取り組みは？

--

日付	腹囲(cm)	メモ
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		