生 活 力 を 鍛 え よ う ！

　新型コロナウイルスの影響で、家で過ごす時間が増えていると思います。この時間を使って、家事に取り組んで、生活力を鍛えましょう！**実施期間は、６月１９日(金)まで！！**

１．　まずは、目標をたてよう。自分の鍛えたい家事を３つ決めて書こう！

１ （例）１週間に３回、昼食を作る。
２ （例）毎日、部屋の掃除機をかける。
３ （例）１週間に１回、お風呂掃除をする。

２．　たてた目標が達成できたか振り返ろう。

達成率	感想
１　　％	１
２　　％	２
３　　％	３

※６月１９日（金）以降、キャンパスへの登校日に必ず提出すること！チェックします！

【チェック欄】