

あなたの“なりたい自分”は（目標）



Large rounded rectangular box for writing your goal.

あなたの挑戦する“チャレンジ”は

①	
②	

達成出来たら🏆に○をつけていきましょう

S T A R T	①					
	②					
	①					10
	②					10
	①					
	②					
	①					20
	②					20
	①					
	②					
	①					30
	②					30

🏆

GOAL

OWASE 30 days challenge

【性別】 男・女

【年齢】 20代・30代・40代・50代・60代・70代以上

アンケートにご回答ください

(1) 目標に近づくことはできましたか

①近づけた ②少し近づけた ③あまり近づけなかった ④近づけた

(2) 生活習慣になにか変化はありましたか。

①あった ②少しあった ③あまりなかった ④なかった

①②を回答した方、どのような変化がありましたか。

()

(3) 身体になにか変化を感じましたか

①感じた ②少し感じた ③あまり感じなかった ④感じなかった

①②に回答した方、どのような変化を感じましたか。

()

(4) これからも継続してチャレンジに取り組もうと思いますか。

①思う ②少し思う ③あまり思わない ④思わない

そのように思う理由は何ですか。

()

(5) ご意見・ご要望・ご感想などご自由にご記入ください。

()