


おやこ  
しーるらりー♡


ねん くみ  
なまえ  
ほごしや

ほくおたし  
しーる

目標ができたら、できたポイント分、自分の道にシールをはろう！  
(子かめさん道:子ども用、親かめさん道:保護者用)  
毎日できると穴のないきれいな道ができるよ。  
がんばってね。

**目標**  子かめさん:子ども用の目標

|                |       |
|----------------|-------|
| 例) ゲームは1日1時間以内 | 1ポイント |
| ①              | 1ポイント |
| ②              | 1ポイント |

**目標**  親かめさん:保護者用の目標

|           |     |       |
|-----------|-----|-------|
| 例) ウォーキング | 20分 | 1ポイント |
| ①         |     | 1ポイント |
| ②         |     | 1ポイント |