

# 伸ちゃんの飲み忘れチェックシート

東海道53次(前半)  
日本橋～金谷の巻

チェックシートの  
ご記入例

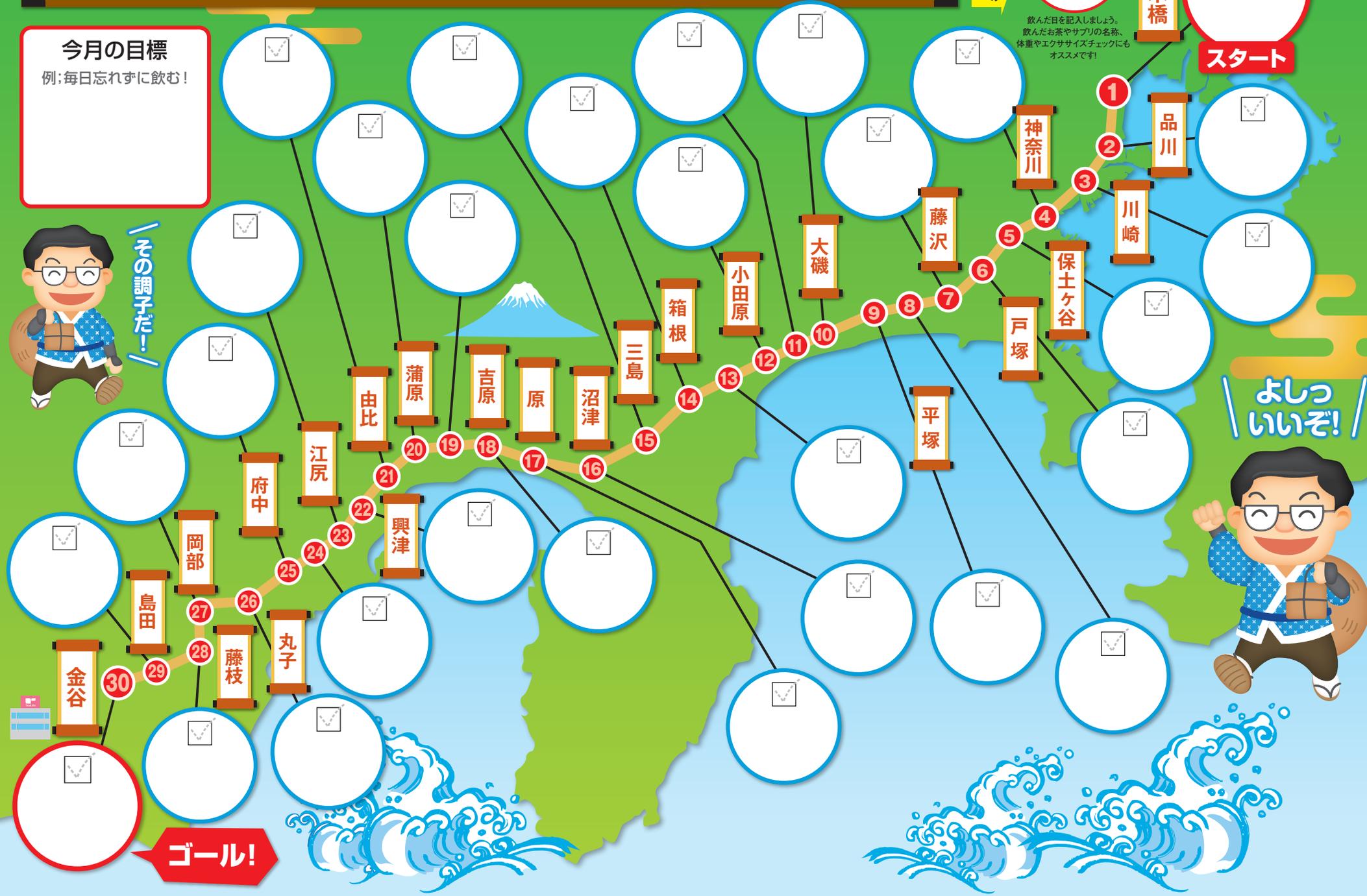
メタボメ茶  
55.6kg

日本橋

スタート

飲んだ日を記入しましょう。  
飲んだお茶やサブリの名称、  
体重やエクササイズチェックにも  
オススメです!

今月の目標  
例:毎日忘れずに飲む!



ゴール!