

1

週目の課題



笑いの習慣を
作りましょう

「笑トレチエックシート」
1カ月で人生が変わる!



笑い始めて…		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付		月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
今日の笑トレ	実施時間	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :
	所要時間	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分
	大笑した笑トレ							
	今日のワクワク度数	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体調チェック	体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	血压	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
	睡眠	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️
	今日のリフレッシュ度数	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

今週の笑トレ成果

.....

.....

.....

.....

.....

体調度



スマイル度



ゲラゲラ筋度



2

週目の課題



笑い始めて…		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付		月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
今日の笑トレ	実施時間	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :
	所要時間	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分
	大笑した笑トレ							
	今日のワクワク度数	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体調チェック	体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	血压	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
	睡眠	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️
	今日のリフレッシュ度数	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

今週の笑トレ成果

.....

.....

.....

.....

.....

体調度



スマイル度



ゲラゲラ筋度





3

週目の課題

Blank rounded rectangular box for the weekly theme.



笑い始めて…		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付		月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
今日の笑トレ	実施時間	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :
	所要時間	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分
大笑いしたこと								
今日のワクワク度数		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体調チェック	体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	血压	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
	睡眠	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️
今日のリフレッシュ度数		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

今週の笑トレ成果

Blank lines for recording the results of the weekly laughter training.

体調度



スマイル度



ゲラゲラ筋度



笑いの習慣を
作りましょう

「笑トレチェックシート」
1カ月で人生が変わる!



4

週目の課題

Blank rounded rectangular box for the weekly theme.



笑い始めて…		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付		月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
今日の笑トレ	実施時間	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :	: ~ :
	所要時間	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分	計 分
大笑いしたこと								
今日のワクワク度数		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
体調チェック	体重	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg
	血压	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg	/ mmHg
	睡眠	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️	😊 😐 ☹️
今日のリフレッシュ度数		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

今週の笑トレ成果

Blank lines for recording the results of the weekly laughter training.

体調度



スマイル度



ゲラゲラ筋度

