今のわたし

◉趣味・特技

◉好きなもの・宝物・思い出のもの（食べ物、音楽、花、本など）

◉好きな時間（いきいきできる時間やほっとする時間）・好きな場所・思い出の場所

これからのわたし

☆これからやりたいこと（チャレンジしたいこと）

▶そのために必要なこと

☆　　年後　（わたし　　歳）

▶そのために必要なこと

生活の中で、できるだけ体や心を動かす機会があるといいですね。そのためには、体を動かす教室に通ったり、外に出て人との交流を楽しんだりと、活動的な生活を心がけましょう。