

ノーマネーデー記録表

お金を使わなかった日に色を塗って、楽しく節約習慣をつくろう

記録する月 _____

目標 _____ 日

ノーマネーデーにできた日のマスを塗りましょう

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

今月の結果

達成日数 _____ 日 / 31日

目標達成

☐

できた

☐

次月へ

ふりかえり・気づいたこと

※ 食費や交通費など、何を「支出」とするかは自分のルールで決めてOK。