#### 2025年06月28日 土曜日

#### ○今日の概要

| 内容                                       | 時間   |
|--|------|
| コーチング                                    | 0:45 |
| 起草・返信                                    | 4:10 |
| 発音講座 (No.1~11)<br>ロ元アップ発音練習(声調変化、an ang) |      |
| 基礎 (No.1~No.8)                           |      |
| HSK1級単語暗記*(15ページ)8文~16文/20個の単語           | 1:23 |
| 中国語単語復習                                  | 0:40 |
| 問題集 ユニット <b>1~4</b><br>(音声以外のところ)        | 0:30 |

合計時間: 7:28





🧠 気づき・発見・疑問

#### 今日の単語

aged care

# ❷ 食事記録(オプション)

• 朝:

• 昼:

• 夜:

## zzZ 睡眠

前日の就寝:

当日の起床:

• 睡眠時間: 時間

## ❸ 明日やること・TODO

内容時間

