



ノートを書いたら、ワクワクしてきた！

「毎日を楽しく暮らすための手帳のルール」

- ・長く続けるカギは「ルールづくり」
- ・「なんでもない日おめでとう」をつくろう
- ・「家事」、「育児」、「自分のこと」をバランスよく
- ・お気に入りの「ノート」「手帳」は書くモチベーションにつながる



持っているだけで書きたくなる
文具リスト付き！

暮らしと自分を、もっと楽しく整える
ごきげん ゆるノートBOOK
著：なかむら真朱 インプレス



ノートを書いたら、ワクワクしてきた！

「毎日を楽しく暮らすための手帳のルール」

- ・長く続けるカギは「ルールづくり」
- ・「なんでもない日おめでとう」をつくろう
- ・「家事」、「育児」、「自分のこと」をバランスよく
- ・お気に入りの「ノート」「手帳」は書くモチベーションにつながる



持っているだけで書きたくなる
文具リスト付き！

暮らしと自分を、もっと楽しく整える
ごきげん ゆるノートBOOK
著：なかむら真朱 インプレス



ノートを書いたら、ワクワクしてきた！

「毎日を楽しく暮らすための手帳のルール」

- ・長く続けるカギは「ルールづくり」
- ・「なんでもない日おめでとう」をつくろう
- ・「家事」、「育児」、「自分のこと」をバランスよく
- ・お気に入りの「ノート」「手帳」は書くモチベーションにつながる



持っているだけで書きたくなる
文具リスト付き！

暮らしと自分を、もっと楽しく整える
ごきげん ゆるノートBOOK
著：なかむら真朱 インプレス



ノートを書いたら、ワクワクしてきた！

「毎日を楽しく暮らすための手帳のルール」

- ・長く続けるカギは「ルールづくり」
- ・「なんでもない日おめでとう」をつくろう
- ・「家事」、「育児」、「自分のこと」をバランスよく
- ・お気に入りの「ノート」「手帳」は書くモチベーションにつながる



持っているだけで書きたくなる
文具リスト付き！

暮らしと自分を、もっと楽しく整える
ごきげん ゆるノートBOOK
著：なかむら真朱 インプレス