

ズルヒツジャ^{さいしょ}最初の10日間 ^{ひょう}がんばり表

やるとよいこと

- ・ズイクル、ドゥアーをたくさんする
- ・クルアーンを読む
- ・断食^{だんじき}（アラファの日の断食^{だんじき}をすると前の年とその次の年の罪^{つみ}を許^{ゆる}してもらえる）
- ・良い行い^{よきおこな}をたくさんする（例：お手伝い、親孝行^{まごころこころ}、人に親切^{しんせつ}にする、サダカ）

目標（もくひょう）

- ・ズイクル：（1日 回）
- ・クルアーン：
- ・断食^{だんじき}：
- ・善行^{ぜんこう}：

1.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食^{だんじき}
- 善行^{ぜんこう}（ ）

2.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食^{だんじき}
- 善行^{ぜんこう}（ ）

3.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食^{だんじき}
- 善行^{ぜんこう}（ ）

4.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食^{だんじき}
- 善行^{ぜんこう}（ ）

5.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食^{だんじき}
- 善行^{ぜんこう}（ ）

6.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食^{だんじき}
- 善行^{ぜんこう}（ ）

7.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食^{だんじき}
- 善行^{ぜんこう}（ ）

8.

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食^{だんじき}
- 善行^{ぜんこう}（ ）

9. アラファの日

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 断食^{だんじき}
- 善行^{ぜんこう}（ ）

10. ☆イード☆

- ズイクル（ 回）
- クルアーン（ ）
- 善行^{ぜんこう}（ ）

10 日間をふりかえて：

なまえ
名前：