

概要

Heiji さんのサイト [beCool](http://page.freett.com/becool) にある、知的生産・書齋・システム手帳に関するコンテンツです。

説明

Word、Excel を利用した、自作リフィル「[GOKIBOW Refill](#)」を紹介しています。「[GOKIBOW Refill](#)」は、データを流し込むことで簡単に両面印刷可能なデータとなるため、便利です。8 穴手帳のシステム・ダイアリー、Bindex-N にも対応しています。

URL

http://page.freett.com/becool/labo_frm.htm