

# I Tスタジアムカード

「運動・食事・睡眠を見直して体力アップ！」



なまえ

4月

月	火	水	木	金	土	日
						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						



15分程度運動したら色をぬりましょう。1日1時間を目標に！  
(大きいハートは60分)



朝食を食べたとき色をぬりましょう。

6～8時間以上睡眠をとったとき色をぬりましょう。

