

# ITスタジアムカード

「運動・食事・睡眠を見直して体力アップ！」

5月



なまえ

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 ☺☺	31 ☺☺			



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。  
(大きいのは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。

