

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！」



なまえ

7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 ○	★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。