

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

8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。