

17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

9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。