

ITスタジアムカード

「運動・食事・睡眠を見直して体カアップ！」



なまえ

11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！
(大きいしずくは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。