

# 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！」

12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！

(大きい星は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。

