

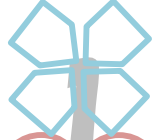




















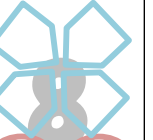






























































# 17スタジアムカード

「運動・食事・睡眠を見直して体力アップ！」

2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   			



15分程度運動したら色をぬりましょう。1日1時間为目标に！

(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。

