

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

5月

日	月	火	水	木	金	土
	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！



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。

