
































































ITスタジアムカード

「運動・食事・睡眠を見直して体カアッブ！」

7月

なまえ

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！
(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。

