

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！」

なまえ



9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 |



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。

