



ITスタジアムカード

「運動・食事・睡眠を見直して体カアツプ！」

10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。

