

ITスタジアム1週間カード

うんどう　しょくじ　すいみん　みなお　たいりよく
運動・食事・睡眠を見直して体カアツフ!

なまえ []

[]月 ()日～()日



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| ちょうしょく 朝食 | | | | | | | |
| うんどうじかん 運動時間 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| すいみんじかん 睡眠時間 | | | | | | | |



ちょうしょく た　いろ
朝食を食べたとき色をぬりましょう。



ふん ていど うんどう　いろ　いち　じかん　もくひょう
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!



じかんいじょう　すいみん　いろ
6～8時間以上睡眠をとったとき色をぬりましょう。