

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！」

3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。

