

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

8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	31



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！
(大きいしずくは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。

