



ITスタジアムカード

「運動・食事・睡眠を見直して体カアツ！」

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。

