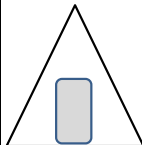
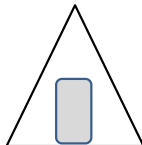
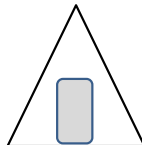
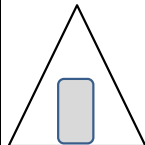
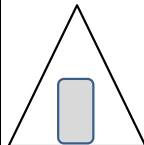
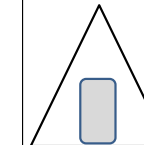
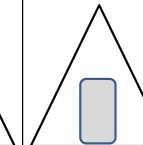
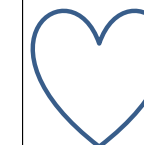
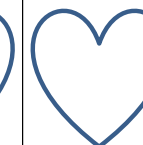
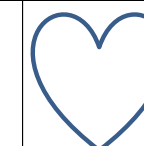
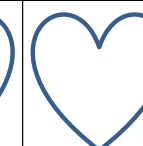
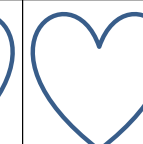
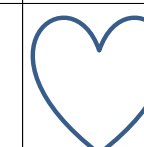
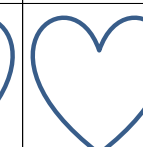
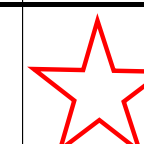
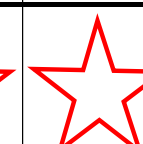


うんどう しょくじ すいみん みなお たいりよく
運動・食事・睡眠を見直して体力アップ!

[]月 ()日～()日



ちょうしょく
朝食

月	火	水	木	金	土	日
						
						
						
						
						
						



すいみんじかん
睡眠時間



ちようしょく た いろ
朝食を食べたとき色をぬりましょう。



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！



6～8時間以上睡眠をとったとき色をぬりましょう。