

17スタジアムカード

「運動・食事・睡眠を見直して体カアッス！」

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時間为目标に！

(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。

