

17スタジアム1週間カード

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!

なまえ []



[]月 ()日～()日

	月	火	水	木	金	土	日
 ちょうしょく 朝食							
 うんどうじかん 運動時間							
 すいみんじかん 睡眠時間							



ちょうしょく た いろ
 朝食を食べたとき色をぬりましょう。



ふん ていど うんどう いろ にち じかん もくひょう
 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!



じかんいじょう すいみん いろ
 6～8時間以上睡眠をとったとき色をぬりましょう。