

からだ つか

身体を使って **しっかり** 運動習慣

うんどう しゅうかん

にち もくひょうほ すう じ かん き
1日の目標歩数や時間を決めて
 じっこう ひ
実行できた日はシールをはろう!

ほ すう にち ほ
 ★ 歩 数 (1日 歩) ★
 じ かん にち ぶん
 ★ 時 間 (1日 分) ★

かん そう うんどう
感想(どんな運動ができたかなあ)

[]