










































































月 テイ ク テン **TAKE10!**® Calendar

● 毎日の記録をしてみましょう。

- 運動したら  マークに○印をつけましょう (例 )
- 食生活チェックは何点でしたか? (例  8 点)

あなたの **TAKE10!**® (ウォーキング、毎日牛乳を飲む、その他なんでも)

日	月	火	水	木	金	土
  点	  点	  点	  点	  点	  点	  点
  点	  点	  点	  点	  点	  点	  点
  点	  点	  点	  点	  点	  点	  点
  点	  点	  点	  点	  点	  点	  点
  点	  点	  点	  点	  点	  点	  点