

きた こと たいりょく あっ ぶ か ー ど  
北っ子体力アップカード ~冬休みもマッスルチャレンジ~  
ふゆやす まっ する ちゃ れん じ

※やったものに○をつけましょう！

が つ 月	に ち 日	よ う び 曜 日	①	②	③	④	⑤	⑥
12	23	土						
	24	日						
	25	月						
	26	火						
	27	水						
	28	木						
	29	金						
	30	土						
	31	日						
1	1	月						
	2	火						
	3	水						
	4	木						
	5	金						
	6	土						
	7	日						
	8	月						

ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ 名前 ( )

た くら さん 動いて 体力を アップ させよう！

※1月9日(火) 始業式の日<sup>しぎょうしき</sup>に提出<sup>ひ ていしゅつ</sup>