

7月

今月の目標

数ヶ月の長期目標

今月のあなた

体重

kg

腹囲

cm

今月のポイント

目指すあなた

kg

cm

合計

ポイント

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 DO YOU KYOTO?デー	17	18	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

8月

今月の目標

数ヶ月の長期目標

今月のあなた

体重

kg

腹囲

cm

今月のポイント

目指すあなた

kg

cm

合計

ポイント

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4 栄養の日
第1回目の応募締切まであと1ヵ月						
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16 DO YOU KYOTO?デー	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 第1回応募締切	1

✂ きりとろ (本手帳全体をここで切り離すと、持ち運びやすいサイズになります)

## 家族で楽しむ!

### 2 JTB旅行券(50,000円分)

JTB  
www.jtb.co.jp



1名様

### 4 招待券

東映太秦映画村  
www.toei-eigamura.com



6組12名様

### 6 観戦チケット

京都サンガF.C.  
www.sanga-fc.jp



(SB自由席)

21組42名様

### 8 観戦チケット

京都フローラ  
www.kyoto-flora.com



21組42名様

### 3 招待券

京都鉄道博物館  
www.kyotorailwaymuseum.jp



10組20名様

### 5 招待券

京都市動物園  
www5.city.kyoto.jp/zoo



10組20名様

### 7 観戦チケット

京都ハンナリーズ  
www.hannaryz.jp



21組42名様

### 9 2019年公式戦観戦チケット

オリックス・バファローズ  
www.buffaloes.co.jp



(内野自由席)

21組42名様