

9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

合計

ポイント

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	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 30	24	25	26	27	28	29

10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

合計

ポイント

日	月	火	水	木	金	土
30	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

10 ウォーラーをさがせおふるポスター(3種中1種)
フレーベル館
www.froebel-kan.co.jp



※種類はおまかせになります **30**名様

12 地下鉄1日券(ペア)
京都市交通局
www.city.kyoto.lg.jp/kotsu



25組**50**名様

11 ミツパチみっちゃんグッズ詰合せ
GSクラフト
www.gs-japan.net



15名様

「歩くまち・京都」憲章

わたしたちの京都では、市民一人ひとりは、
1 健康で、人と環境にやさしい、歩いて楽しい暮らしを大切にします。
そして、市民と行政が一体となって、
1 だれもが歩いて出かけたくなる道路空間と公共交通を整え、賑わいあるまちを創ります。
1 京都を訪れるすべての人へ、歩く魅力を発信できるとともに、

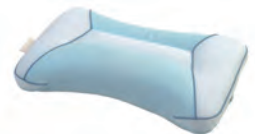
健康応援グッズ

13 電子体温計
オムロンヘルスケア
www.healthcare.omron.co.jp



20名様

15 ドクタースリープまくら(スタンダードモデル)
京都西川
www.kyoto-nishikawa.co.jp



6名様

14 らくらく専科 肩掛け
ワコール
wacoal.jp/rakuraku



10名様

16 びろま枕用フレグランス(京都産ひのき)
市田商店 眠りにまつわるお品もの専門店
www.ichida-kyoto.com



15名様