

# 11月

今月の目標  
数か月の長期目標

今月のあなた  
目指すあなた

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
28	29	30	31	1	2	3
第2回目の応募締切まであと1ヵ月						
4	5	6	7	8 いい歯の日	9	10
11	12	13	14 世界糖尿病デー	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 第2回応募締切	1

# 12月

今月の目標  
数か月の長期目標

今月のあなた  
目指すあなた

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
25	26	27	28	29	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 30	24 31	25	26	27	28	29

✂ きりとり (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)

## 健康応援グッズ

**17** オーラルケアセット  
サンスター  
jp.sunstar.com



20名様

**19** ポカリスエットパウダー  
大塚製薬  
www.otsuka.co.jp



60名様

**21** 進化銀マスク+進化銀/ログローザー  
高橋練染 KOKORO CARE  
www.kokorocare.jp



30ml 15名様

**23** 新型リハビリパンツ  
ハッソー  
www.hasoltd.com



男性Lサイズ、女性Mサイズ 100名様

**18** 玄米あまざけ  
発酵食堂カモシカ  
kamoshika.kyoto.jp



15名様

**20** アミノバイタル®  
味の素  
www.ajinomoto.co.jp



30名様

**22** 恋する珠肌はんどくりーむ  
kyo-miori  
www.kyo-miori.jp



\*12柄のいずれかプレゼント 12名様

**24** シューケアお手入れセット  
アスビーオンモール京都五条店  
www.asbee.jp



10名様