

# 1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
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	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

# 2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
27	28	29	30	31	1	2
第3回目の応募締切まであと1ヵ月						
3	4 世界がんデー	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 京都マラソン おこしやす広場	16 京都マラソン おこしやす広場 DO YOU KYOTO?デー
17 京都マラソン	18	19 食育の日	20	21	22	23
24	25	26	27	28 第3回応募締切	1	2

第3回目応募締切以降の応募はまた、お知らせします。続けて取組みましょう!

## 食の健康

**25** 野菜&花の種(3種セット)  
タキイ種苗  
www.takii.co.jp



60名様

**27** しるこわらび餅(5個入り)  
むしやしない  
648471.com



20名様

**29** 利用券1,000円分  
進々堂  
www.shinshindo.jp



20名様

**31** 京北産米(3kg)  
道の駅「ウッドイー京北」  
fuw.jp/woody



15名様

**26** 国産黒毛和牛カレー博士  
月の友HIC  
www.hic-lifescience.com



※化学調味料無添加・レトルト(2個セット)

30名様

**28** 京の素材あられ(籠入り)  
ゆりや  
www.kyo-arare.co.jp



15名様

**30** あじわい館セレクト物販商品(5,000円相当)  
京の食文化ミュージアム あじわい館  
www.kyo-ajwaikan.com



10名様

**32** お食事券(2,000円分)  
京・朱雀 すし市場  
sushi-ichiba.or.jp



15名様