

3月

今月の目標
数ヶ月の長期目標

今月のあなた
目指すあなた

kg 体重
kg 体重
cm 腹囲
cm 腹囲

今月のポイント
合計 ポイント

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

4月

今月の目標
数ヶ月の長期目標

今月のあなた
目指すあなた

kg 体重
kg 体重
cm 腹囲
cm 腹囲

今月のポイント
合計 ポイント

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3	4

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)

食の健康

33 iMUSE レモンと乳酸菌 (24本)
キリンビバレッジ
www.kirin.co.jp



15名様

35 月桂冠 日本酒糖質ゼロ
月桂冠
www.gekkeikan.co.jp



※未成年者の応募はできません。 30名様

34 お食事券 (3,000円分)
餃子の王将
www.ohsho.co.jp/menu/



30名様

36 月桂冠 甘酒 (10本セット)
月桂冠
www.gekkeikan.co.jp



15名様

食の健康づくり応援店

37 お買上げ金額より10%OFF券 (2枚)
健康和惣菜 ながいきおまめ
nagaikiomame.jimdo.com



15名様

39 サービス券500円分
先斗町の中華屋さん 一品香
www1.odn.ne.jp/cda88300



30名様

38 杏仁豆腐サービス券
チャイニーズレストラン彩宴



15組30名様

40 ゆどうふ・ゆば・おてまえ豆腐のいずれかのコース
清水順正 おかべ家
www.okabeya.com



6組12名様