

5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

kg

cm

cm

合計

ポイント

日	月	火	水	木	金	土
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	24	25
26	27	28	29	30	31 世界禁煙デー	1

6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

kg

cm

cm

合計

ポイント

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 歯と口の健康週間 (~6/10)	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

参加しよう!体験しよう!

41 人間ドックもしくは脳ドック受診券  
京都市立病院  
www.kch-org.jp/patient/dock



※当選者ご本人様のみが使用できます。 15名様

43 ビバスポーツアカデミー無料チケット  
ビバ  
www.viva-sa.com



50名様

45 楽茶体験  
和幸庵  
www.wakouan.com



大人6組12名様、親子6組12名様

42 からだ健診ギフトカード(10,000円券)  
凸版印刷  
karadakenshin.com



6名様

44 社交ダンス体験チケット  
京都府プロダンスインストラクター協会  
www.kpdia.com



60名様

46 利用券  
ヘルスピア21 (京都市健康増進センター)  
www.healthpia21.net



30名様

文化に親しむ

47 入場券  
京都国際マンガミュージアム  
kyotomm.jp



10組20名様

48 招待券  
岩倉具視幽樓旧宅  
iwakura-tomomi.jp



10組20名様