

整うおとなのスタンプカード たっぶり 4 週間

Name _____

A 週	月	火	水	木	金	土	日	B 週	月	火	水	木	金	土	日
①白湯 100ml								①白湯 100ml							
②夕方かかと 3分								②夕方かかと 3分							
③足湯冷水								③足湯冷水							
④目温 10分								④目温 10分							
⑤へそ時計 5分								⑤へそ時計 5分							

C 週	月	火	水	木	金	土	日	D 週	月	火	水	木	金	土	日
①白湯 100ml								①白湯 100ml							
②夕方かかと 3分								②夕方かかと 3分							
③足湯冷水								③足湯冷水							
④目温 10分								④目温 10分							
⑤へそ時計 5分								⑤へそ時計 5分							

-----キリトリ-----

整うおとなのスタンプカード たっぶり 4 週間

Name _____

A 週	月	火	水	木	金	土	日	B 週	月	火	水	木	金	土	日
①白湯 100ml								①白湯 100ml							
②夕方かかと 3分								②夕方かかと 3分							
③足湯冷水								③足湯冷水							
④目温 10分								④目温 10分							
⑤へそ時計 5分								⑤へそ時計 5分							

C 週	月	火	水	木	金	土	日	D 週	月	火	水	木	金	土	日
①白湯 100ml								①白湯 100ml							
②夕方かかと 3分								②夕方かかと 3分							
③足湯冷水								③足湯冷水							
④目温 10分								④目温 10分							
⑤へそ時計 5分								⑤へそ時計 5分							