閱讀課外書、 運動紀錄表　　座號(　　) 姓名(　　)

日期	書名	日期	運動項目 //所花時間
例如 1/20	喜歡畫畫兒的貓咪	例如 1/20	連續跳繩(20 分鐘)

小朋友 請自己紀錄 〝閱讀書名+每日運動時間〞

祝你有個充實又滿足的 寒假生活

©堀越耕平/集英社・僕のヒーローアカデミア制作委員会 ©1989, 2019 SANRIO CO.,LTD.