

# サプリメントカレンダー

カルピス健康通販

飲み始めた日

月 日

1

2

3

4

5

6

12

11

10

9

8

7

13

14

15

16

17

18

24

23

22

21

20

19

25

26

27

28

29

30

サプリメントを飲んだら、シールやペンで、しるしをつけてください。体調など自由に書き込んで活用してみましょう。

飲み終えた日

月 日