

Write the romaji (na,ni,nu,ne,no,ha,hi,fu,he,ho + previous kana) into the boxes:

ほ	て	に	ひ	つ	そ	の	ふ	と	な	こ	は	す	へ	ね	は
ち	す	ふ	た	あ	ひ	く	ほ	き	た	お	へ	さ	て	ぬ	せ
は	ぬ	ね	へ	と	せ	な	し	つ	の	に	ふ	そ	ひ	ち	ほ

Take a 5 minute break...

あ	き	さ	お	な	し	く	い	て	こ	は	う	ほ	か	た	け
そ	え	ち	ね	く	ふ	そ	せ	の	へ	あ	お	ぬ	の	す	へ
か	こ	す	い	し	ひ	と	き	に	え	さ	ほ	け	つ	う	せ

Take a 10 minute break....

と	は	ほ	に	こ	の	あ	ひ	さ	う	ぬ	え	な	へ	ふ	せ
ふ	な	お	へ	ぬ	す	さ	ね	い	ほ	し	て	は	き	た	に
ね	ひ	ほ	そ	か	の	ち	ふ	な	け	ぬ	へ	く	の	つ	ほ