



チャレンジ100万歩withピンクリボン 2023



チーム名
氏 名

歩数記録表

- ① まず目標を決め、下段の「目標歩数」欄: □内に目標歩数を記入して下さい。
 ② 毎日の歩数を日別に記入して下さい。
 ③ 1週間経過後、「1週間の合計歩数」欄へ1週間の合計歩数を記入して下さい。
 ④ チャレンジ終了後、「チャレンジの合計歩数」欄へチャレンジした31日間の合計歩数を記入して下さい。

10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	1週間の合計歩数
							歩
10月8日(日)	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	
							歩
10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	
							歩
10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	
							歩
10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)					
							歩

目標歩数:

万歩

歩

がんばろう!



チャレンジ
(31日間)
の合計歩数

歩

紀の川市健康づくり11か条



第4条 日ごろから意識的に歩きましょう・動きましょう! 「運動習慣! まず一歩から」

