



ピンクリボン100万歩チャレンジwith紀の川飯 2022



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