

歩数の記録欄には合計した歩数ではなく、1日ごとの仕事や家事、運動等で得た活動歩数を記録してください。



令和元年度 チャレンジウォーキング活動歩数表

スタート

1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目 8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目 15日目 16日目 17日目 18日目 19日目 20日目

歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩

40日目 39日目 38日目 37日目 36日目 35日目 34日目 33日目 32日目 31日目 30日目 29日目 28日目 27日目 26日目 25日目 24日目 23日目 22日目

歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩

41日目

歩

42日目 43日目 44日目 45日目 46日目 47日目 48日目 49日目 50日目 51日目 52日目 53日目 54日目 55日目 56日目 57日目 58日目 59日目 60日目

歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩

61日目

歩

80日目 79日目 78日目 77日目 76日目 75日目 74日目 73日目 72日目 71日目 70日目 69日目 68日目 67日目 66日目 65日目 64日目 63日目 62日目

歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩

81日目

歩

82日目 83日目 84日目 85日目 86日目 87日目 88日目 89日目 90日目 91日目 92日目 93日目 94日目 95日目 96日目 97日目 98日目 99日目 100日目

歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩

101日目

歩

120日目 119日目 118日目 117日目 116日目 115日目 114日目 113日目 112日目 111日目 110日目 109日目 108日目 107日目 106日目 105日目 104日目 103日目 102日目

歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩

121日目

歩

122日目 123日目 124日目 125日目 126日目 127日目 128日目 129日目 130日目 131日目 132日目 133日目 134日目 135日目 136日目 137日目 138日目 139日目 140日目

歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩

141日目

歩

160日目 159日目 158日目 157日目 156日目 155日目 154日目 153日目 152日目 151日目 150日目 149日目 148日目 147日目 146日目 145日目 144日目 143日目 142日目

歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩

161日目

歩

162日目 163日目 164日目 165日目 166日目 167日目 168日目 169日目 170日目 171日目 172日目 173日目 174日目 175日目 176日目 177日目 178日目 179日目

歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩

1日の活動歩数を記録しましょう。



3ヶ月チャレンジ終了!

参加者

氏名			
住所	稲敷市		
生年月日	T・S・H	歳	
電話番号			

記念品申し込み締切

令和2年3月13日(金)

* 郵送不可です。
直接、稲敷市保健センターに持参ください!

6ヶ月コースにチャレンジする方は、記録終了後に保健センターに来てね。



ゴール!

6ヶ月チャレンジ終了!

180日目

月 日

歩