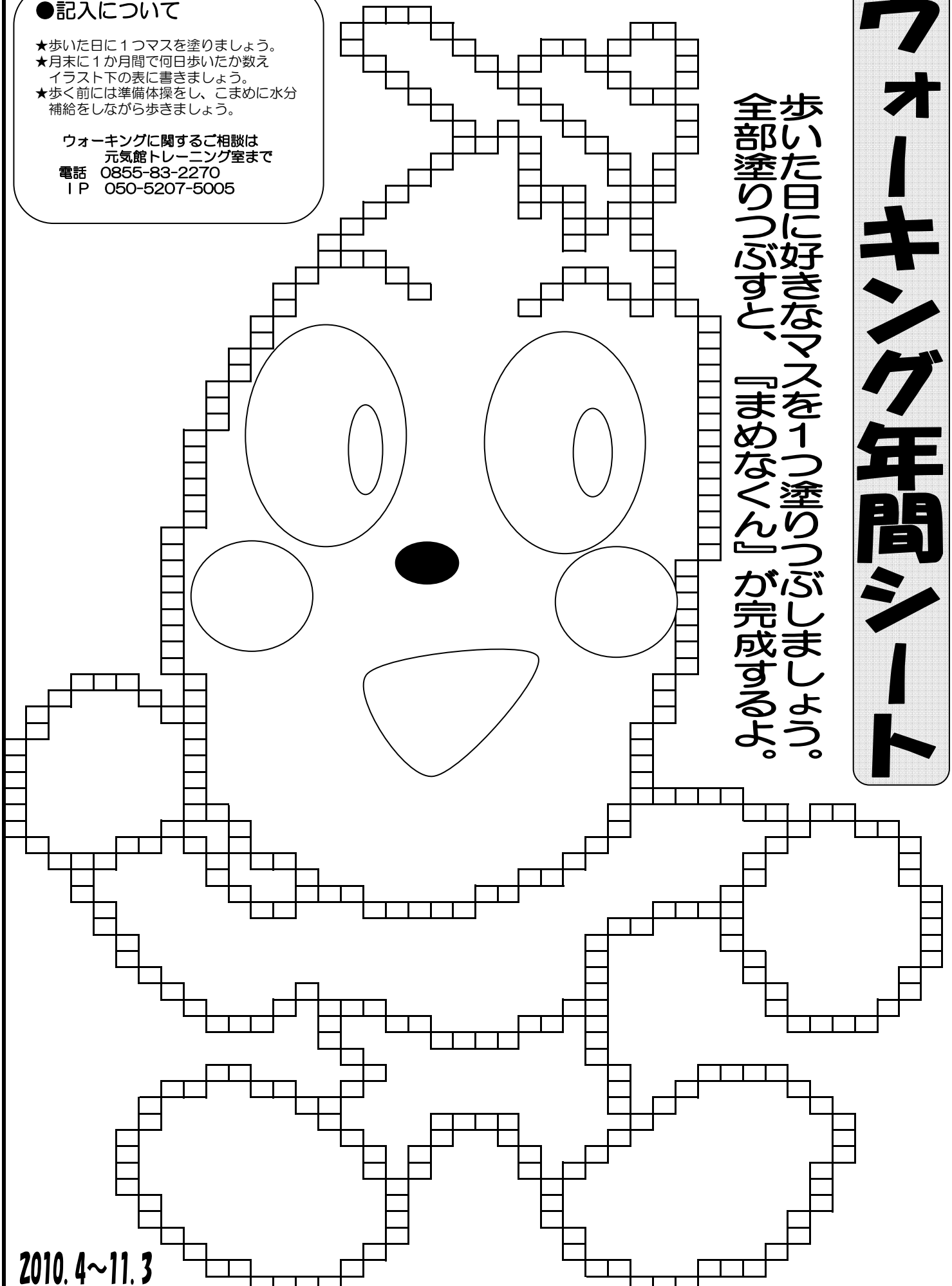
ウォーキング年間シート

歩いた日に好きなマスを1つ塗りつぶしましょう。
全部塗りつぶすと、『まめなくん』が完成するよ。

●記入について

★歩いた日に１つマスを塗りましょう。
★月末に１か月間で何日歩いたか数え
　イラスト下の表に書きましょう。
★歩く前には準備体操をし、こまめに水分
　補給をしながら歩きましょう。

ウォーキングに関するご相談は
元気館トレーニング室まで
電話　0855-83-2270
ＩＰ　050-5207-5005



2010.4～11.3

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日