

健康にここ運動 [記録表]



月

今月の目標：

★今月の目標を決め、達成できたら○、できなかったら×をつけましょう

★毎日の歩数、運動時間、日程などの記入をしても良いです

チャレンジ _____ 回目

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	目標達成日数	感想をひとこと・・・		
			日			

③②①
目
標
を
達
成
し
た
と
き
の
ご
褒
美
を
考
え
る。
(歩数や体重など)

【運動を続けるコツ】

氏名		男・女	生年月日	T・S・H	年	月	日
住所	揖斐川町						