

なるべく毎日  
歩こう!



# +10分ウォーキング 100日達成証 をもらおう!

+10分以上歩いた日付

記入例	R3 4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/9	4/10	4/11	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	OK!!
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	いい感じ!
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	折り返し
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	その調子!
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	あと少し!!
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	やったね!

コースを歩いた感想はこちら

マップ番号	コースを歩いた年月日	感想など

+10分ウォーキングを100日実行して感じた効果や感想などをご記入ください。

氏名		住所	〒
電話番号			