

なるべく毎日
歩こう!



まずは+10分100日、歩いてみよう!

+10分以上歩いた日付

記入例	R8 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
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

OK!!

いい感じ!

折り返し

その調子!

あと少し!!

やったね!

コースを歩いた感想はこちら

コース番号	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	(歳)	住所	〒
電話番号			