

しゅうなんチャレンジウォーキング[®] 記録表

 STEP1 目標歩数を記入

 STEP2 歩数を記録（1か月以上）

 STEP3 しゅうなん健康マイレージに応募

目標1日



歩

※アプリで歩数を記録している場合、記録表への記載は必要ありません。

月		
日	歩数	メモ・気づき
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		
合計		

月		
日	歩数	メモ・気づき
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		
合計		

月		
日	歩数	メモ・気づき
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		
合計		