

# しまね☆健康づくりチャレンジ月間 歩数記録表(複数人用)

## 【取組目標】

氏名										
日にち	歩数	その他の取組	歩数	その他の取組	歩数	その他の取組	歩数	その他の取組	歩数	その他の取組
1	歩		歩		歩		歩		歩	
2	歩		歩		歩		歩		歩	
3	歩		歩		歩		歩		歩	
4	歩		歩		歩		歩		歩	
5	歩		歩		歩		歩		歩	
6	歩		歩		歩		歩		歩	
7	歩		歩		歩		歩		歩	
8	歩		歩		歩		歩		歩	
9	歩		歩		歩		歩		歩	
10	歩		歩		歩		歩		歩	
11	歩		歩		歩		歩		歩	
12	歩		歩		歩		歩		歩	
13	歩		歩		歩		歩		歩	
14	歩		歩		歩		歩		歩	
15	歩		歩		歩		歩		歩	
16	歩		歩		歩		歩		歩	
17	歩		歩		歩		歩		歩	
18	歩		歩		歩		歩		歩	
19	歩		歩		歩		歩		歩	
20	歩		歩		歩		歩		歩	
21	歩		歩		歩		歩		歩	
22	歩		歩		歩		歩		歩	
23	歩		歩		歩		歩		歩	
24	歩		歩		歩		歩		歩	
25	歩		歩		歩		歩		歩	
26	歩		歩		歩		歩		歩	
27	歩		歩		歩		歩		歩	
28	歩		歩		歩		歩		歩	
29	歩		歩		歩		歩		歩	
30	歩		歩		歩		歩		歩	

1か月達成おめでとうございます!  
今後も、この調子で続けてみましょう!

