

アプリを登録できない個人参加の方は、こちらの記録表をご使用ください。

ウォーキング歩数記録表

令和4年10月1日~31日

氏名	生年月日	〒509- 住所	電話番号
----	------	-------------	------

	歩数	5,000歩以上 達成日に○印		歩数	5,000歩以上 達成日に○印
例)10/1(土)	5,200	○	10/16(日)		
10/ 1(土)			10/17(月)		
10/ 2(日)			10/18(火)		
10/ 3(月)			10/19(水)		
10/ 4(火)			10/20(木)		
10/ 5(水)			10/21(金)		
10/ 6(木)			10/22(土)		
10/ 7(金)			10/23(日)		
10/ 8(土)			10/24(月)		
10/ 9(日)			10/25(火)		
10/10(月)			10/26(水)		
10/11(火)			10/27(木)		
10/12(水)			10/28(金)		
10/13(木)			10/29(土)		
10/14(金)			10/30(日)		
10/15(土)			10/31(月)		

※10月1日~31日の1か月間で1日5,000歩以上を15日以上達成した方は、記録表を保健福祉課保健係または各地区出張所へ提出してください。



提出期限 11月7日

〒509-1105 白川町河岐1645番地1 保健福祉課保健係
電話 0574-72-2317 (内線361・362)

