

1か月で15万歩を
3か月連続で
達成を目指そう

ウォーキング記録用紙



ウォーキング
達成印

月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
歩数											
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
歩数											
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
歩数											
	31日										

月の達成歩数: _____ 歩

月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
歩数											
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
歩数											
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
歩数											

月の達成歩数: _____ 歩

裏面へ続く