

つのづオンライン運動会

いきいき元気な心と体づくりチャレンジ

10月

 チャレンジ結果を記入する

氏名: _____ 年齢: _____ 歳 町内 住所: _____
 家族全員でチャレンジ! 用紙が不足の場合は事務局まで電話してください。
 必ず自治会名を記入してください。

カレンダーに日付、達成したときには○印を記入しましょう(測定数値がある場合は数値も記入)

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
①コースNo.							
②コースNo.							
日付	3	4	5	6	7	8	9
①コースNo.							
②コースNo.							
日付	10	11	12	13	14	15	16
①コースNo.							
②コースNo.							
日付	17	18	19	20	21	22	23
①コースNo.							
②コースNo.							
日付	24	25	26	27	28	29	30
①コースNo.							
②コースNo.							
日付	31						
①コースNo.							
②コースNo.							



- 運動前や運動中に体調が悪くなった場合は、運動を中止してください。慢性疾患のある方は、かかりつけ医と必ず相談をしてください。
- 提出していただいた記録票に掲載の個人情報、健康づくりのための保健事業以外の目的には、一切使用しません。また、外部に漏洩しないよう適切に管理します。
- 回収した記録票は、責任を持って廃棄処分します。