

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。