

# いきいき元気な心と体づくりチャレンジ

月



チャレンジ結果を記入する

氏名: \_\_\_\_\_ 年齢: \_\_\_\_\_ 歳 住所: \_\_\_\_\_

○家族、友人、知人にチャレンジ紹介をして、参加された場合は□にチェックを記入しましょう。→

カレンダーに日付、達成したときには○印を記入しよう(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コースNo. |   |   |   |   |   |   |   |
| ②コースNo. |   |   |   |   |   |   |   |
| 日付      |   |   |   |   |   |   |   |
| ①コースNo. |   |   |   |   |   |   |   |
| ②コースNo. |   |   |   |   |   |   |   |
| 日付      |   |   |   |   |   |   |   |
| ①コースNo. |   |   |   |   |   |   |   |
| ②コースNo. |   |   |   |   |   |   |   |
| 日付      |   |   |   |   |   |   |   |
| ①コースNo. |   |   |   |   |   |   |   |
| ②コースNo. |   |   |   |   |   |   |   |
| 日付      |   |   |   |   |   |   |   |
| ①コースNo. |   |   |   |   |   |   |   |
| ②コースNo. |   |   |   |   |   |   |   |
| 日付      |   |   |   |   |   |   |   |
| 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。