

# 記録シート

30日間用

- ◇1マスに順番に日付けと計測の値を記入してください。
- ◇この用紙は提出時に回収します。記録が必要な方は別用紙に書き写してください。

提出最終〆切  
H31.2.28

自分のペースで頑張ろう♪

スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
22	23	24	25	26	27	28	29	30	ゴール	

がんばりました!

チャレンジ終了後、役場健康福祉課まで提出してください。ポイントシール10枚を交付します。

【役場 健康福祉課健康係 ☎82-0442】

# 記録シート

90日間用

◇1マスに順番に日付けと計測の値を記入してください。  
◇この用紙は提出時に回収します。記録が必要な方は別用紙に書き写してください。

提出最終〆切

H31.2.28

自分のペースで頑張ろう♪

スタート	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
87	86	85	84	83	82	81	80	79	78	77
88	89	90	ゴール	チャレンジ終了後、役場健康福祉課まで提出してください。ポイントシール30枚を交付します。 【役場 健康福祉課健康係 ☎82-0442】						

がんばりました!