

なかやま健幸くらぶ 健幸記録表【 月】 ※提出不要。各自で保管ください。

【推奨歩数】 20～64歳：8,000歩/日 65歳以上：7,000歩/日
 【運動 実施内容】 健幸くらぶのクラス名に○ または その他の欄に実施した内容を記入
 その他の記入例：自宅で筋トレ、ジムでトレーニング、水泳 など

日付	歩数	推奨歩数 達成	運動 実施内容 (15分以上)
例	10,000 歩	○	いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
1	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
2	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
3	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
4	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
5	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
6	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
7	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
8	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
9	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
10	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
11	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
12	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
13	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
14	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
15	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
16	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
17	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
18	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
19	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
20	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
21	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
22	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
23	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
24	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
25	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
26	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
27	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
28	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
29	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
30	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()
31	歩		いきいき・るんるん・はつらつ・その他 ()