〈健康ウォーキング記録表〉

マップのコースを歩いたら、ウォーキングの結果を記入しましょう。
記録をチェックすることによりウォーキングが習慣化され継続することができます。

月日	天気	血圧	コース番号	歩　数	歩いた距離	備　　考
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	
		／		歩	km	