


ウォーキング 記録票



お名前

 発熱、咳、鼻水等、風邪の症状があるときは休みましょう。

日付	曜日	体温	今日の歩数	運動の記録等	メモ
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					



「○ △ ×」や回数等を記入



メモ欄は体調の変化の有無、頑張ったことを書く等、ご自由にご活用ください。





/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					



