

ラジオ体操100日チャレンジ 記録表

名前 _____

生年月日： 年 月 日

◆ ラジオ体操をしたら、日にちのマスにチェックしよう！ ◆

6月	日	月	火	水	木	金	土
				19	20	21	22
	スタート!→						
23	24	25	26	27	28	29	
30							

6月の合計

 日 /12日

7月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

7月の合計

 日 /31日

8月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

8月の合計

 日 /31日

9月	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	←ゴール!		

9月の合計

 日 /30日

【問合せ先】 蒲郡市健康推進課(保健センター)
 TEL 0533-67-1151 FAX 0533-67-9101
 メール hoken@city.gamagori.lg.jp



100日の合計

日