

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！ ◆

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1 START!	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	27
28	29	30				

9月の合計
 日 /30日

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8 GOAL!	9	10	11 午前のみ
12 休み	13 休み	14	15	記録表提出期間 (10/8~10/15) ※日曜・祝日は除く、土曜は午前のみ		

10月の合計
 日 /8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