ウォーキング記録表 令和2年度

エントリー番号	

※記録表をFAXで送信される方は、歩数記録がはっきりとわかるようにお願いいたします。

4 月

今月の目標 歩

先月までの合計記録 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

5 月

今月の目標 歩

先月までの合計記録 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

6 月

今月の目標 歩

先月までの合計記録 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

郵送・FAX用記入事項	事業所名			
名前	ウォーキングマップ中国地方を一周	□はい	ホームページに載せる場合のニックネーム	
	ホームページの歩数ランキングに応募	□はい		
住所				連絡先

主催 一般財団法人 広島県社会保険協会「紙上ウォーキング」係
〒730-0011 広島市中区基町11-13 合人社広島紙屋町アネクス8F
FAX:082-224-1330

ウォーキング記録表 令和2年度

エントリー番号	

※記録表をFAXで送信される方は、歩数記録がはっきりとわかるようにお願いいたします。

7月
今月の目標 ＿＿＿＿ 歩
先月までの合計記録 ＿＿＿＿ 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

8月
今月の目標 ＿＿＿＿ 歩
先月までの合計記録 ＿＿＿＿ 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

9月
今月の目標 ＿＿＿＿ 歩
先月までの合計記録 ＿＿＿＿ 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

郵送・FAX用記入事項

事業所名

名前

ウォーキングマップ中国地方を一周 □はい

ホームページの歩数ランキングに応募 □はい

ホームページに載せる場合のニックネーム

住所

連絡先

主催 一般財団法人 広島県社会保険協会「紙上ウォーキング」係
〒730-0011 広島市中区基町11-13 合人社広島紙屋町アネクス8F

FAX:082-224-1330

ウォーキング記録表 令和2年度

エントリー番号	

※記録表をFAXで送信される方は、歩数記録がはっきりとわかるようにお願いいたします。

10月
今月の目標 ＿＿＿＿ 歩
先月までの合計記録 ＿＿＿＿ 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

11月
今月の目標 ＿＿＿＿ 歩
先月までの合計記録 ＿＿＿＿ 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

12月
今月の目標 ＿＿＿＿ 歩
先月までの合計記録 ＿＿＿＿ 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

郵送・FAX用記入事項

事業所名

名前

ウォーキングマップ中国地方を一周 □はい

ホームページの歩数ランキングに応募 □はい

ホームページに載せる場合のニックネーム

住所

連絡先

主催 一般財団法人 広島県社会保険協会「紙上ウォーキング」係
〒730-0011 広島市中区基町11-13 合人社広島紙屋町アネクス8F

FAX:082-224-1330

ウォーキング記録表 令和2年度

エントリー番号	

※記録表をFAXで送信される方は、歩数記録がはっきりとわかるようにお願いいたします。

1 月
今月の目標 ＿＿＿＿ 歩
先月までの合計記録 ＿＿＿＿ 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

2 月
今月の目標 ＿＿＿＿ 歩
先月までの合計記録 ＿＿＿＿ 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

3 月
今月の目標 ＿＿＿＿ 歩
先月までの合計記録 ＿＿＿＿ 歩

日	歩数	合計
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		
月計		

郵送・FAX用記入事項

事業所名

名前

ウォーキングマップ中国地方を一周 □はい

ホームページの歩数ランキングに応募 □はい

ホームページに載せる場合のニックネーム

住所

連絡先

主催 一般財団法人 広島県社会保険協会「紙上ウォーキング」係
〒730-0011 広島市中区基町11-13 合人社広島紙屋町アネクス8F

FAX:082-224-1330