



ウォーキングチェックシート



今月の目標歩数
1日
9,000 歩

お名前 ○○ ○○
性別 男性 年齢 61歳

住 所 〒 006-8612
手稲区前田1条11丁目1-10

9 月		今日の歩数	今日のコース	感 想 等
1 日	月	9,000	自宅から星置神社まで往復	涼しい時間帯に歩きたいので7時に出発。
2 日	火	6,000	自宅から星置駅まで往復	昨日と同じルートを歩くつもりだったが、途中でひざに痛みが出たので星置駅で引き返した。
3 日	水			
4 日	木			
5 日	金			
6 日	土			
7 日	日			
8 日	月			
9 日	火			
10 日	水			
11 日	木			
12 日	金			
13 日	土			
14 日	日			
15 日	月			
16 日	火			
17 日	水			
18 日	木			
19 日	金			
20 日	土			
21 日	日			
22 日	月			
23 日	火			
24 日	水			
25 日	木			
26 日	金			
27 日	土			
28 日	日			
29 日	月			
30 日	火			