

令和6年度

まいにち運動チャレンジ～春～ 記録表

チャレンジ方法

【チャレンジ前】

裏面のシート(1)(2)を記入し、目標歩数を設定してください。

【チャレンジ中】

起床時から就寝時まで歩数計をつけて1日の歩数を測り、毎日記録表に記入してください。

- ☆歩数計の代わりにスマートフォン等を利用してもOKです
- ☆岩沼市ウォーキングマップ「あるこう」もぜひご活用ください。

配布場所：市役所3階健康増進課、保健センター
右記QRコードからもご覧いただけます

【チャレンジ後】

裏面のシート(3)を記入し、記録表を提出してください。

- ☆提出先：岩沼市役所3階健康増進課 または 保健センター
- ☆提出締切り：6月28日(金)まで
- ☆提出された方全員に参加賞をお渡しします

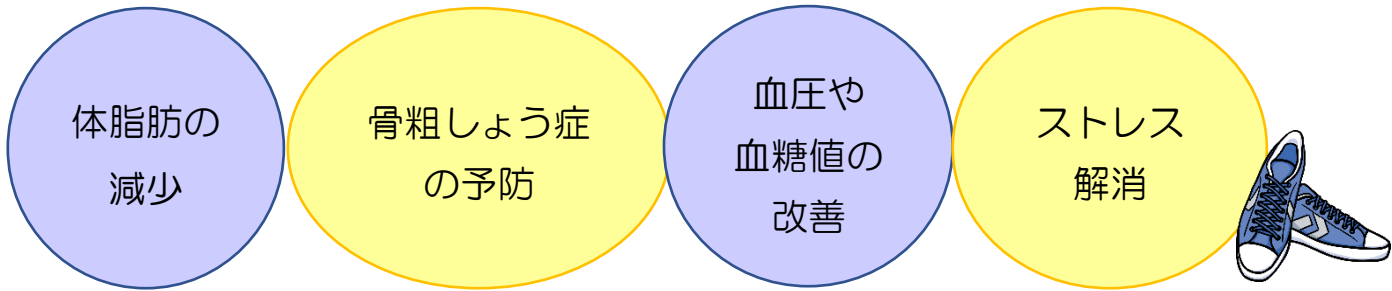
岩沼係長



お問い合わせ
岩沼市役所健康増進課
☎23-0794

手軽に始められる有酸素運動

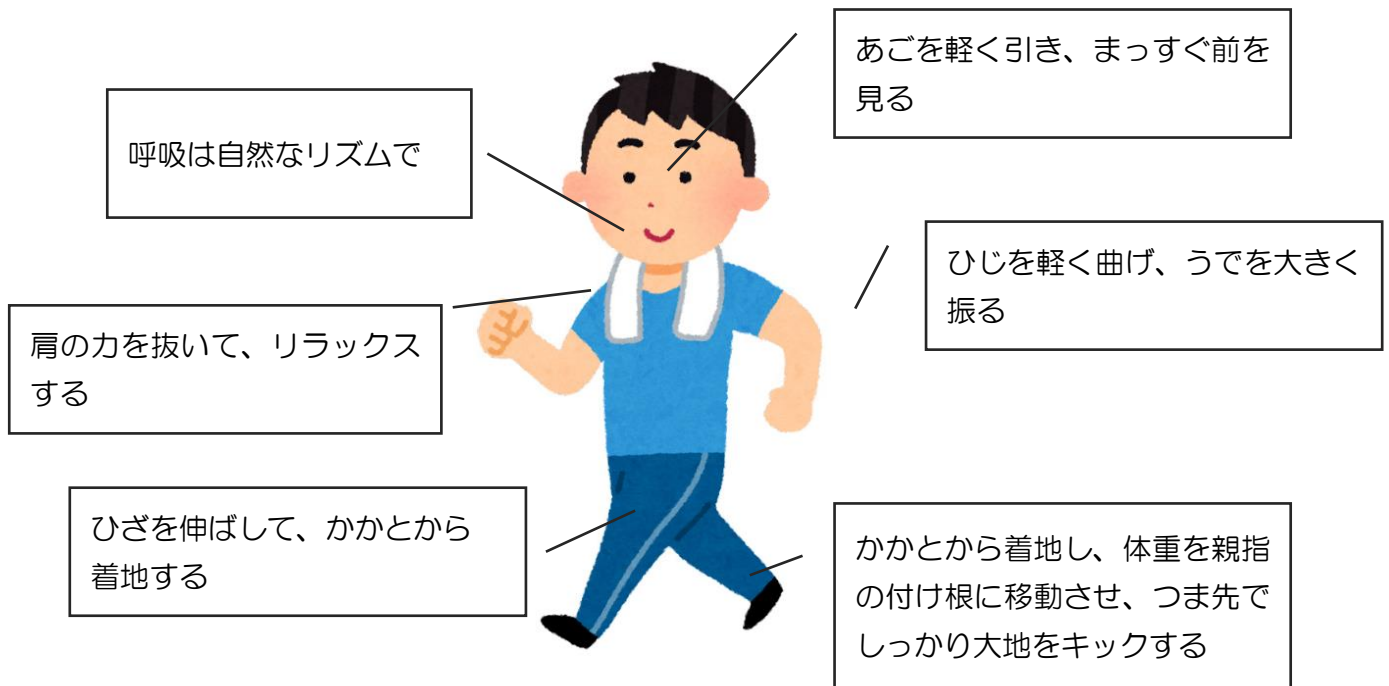
ウォーキングにはこんな効果があります



ウォーキング時の注意点

- 準備運動・整理運動をしっかりと行い、ケガに注意しましょう。
- 水分補給はこまめにしましょう。
- 体調に合わせて距離、スピードを調整しましょう。
- 携帯電話などの連絡手段を忘れずに持ちましょう。

ウォーキングの基本姿勢





岩沼係長
Iwazawa Kaicho

5/13 歩

5/14 歩

5/15 歩

5/16 歩

5/17 歩

5/23 歩

5/22 歩

5/21 歩

5/20 歩

5/19 歩

5/18 歩

5/24 歩

折り返し

その調子♪

5/25 歩

5/26 歩

5/27 歩

5/28 歩

5/29 歩

5/30 歩

もう少しで
ゴール!!

6/5 歩

6/4 歩

6/3 歩

6/2 歩

6/1 歩

5/31 歩

6/6 歩

30日達成

6/7 歩

6/8 歩

6/9 歩

6/10 歩

6/11 歩

30日間の合計歩数

歩

1日あたりの平均歩数
(合計歩数÷30日)

歩

1日あたり

