

ろくのへ元気アップポイント事業

(自己申告用)

(月)

日	ラジオ体操 (個人)	ラジオ体操 (5人以上)	ウォーキング	ジョギング	その他の運動(30分以上) ※運動の種類を記入すること	
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						
合計						

※参加した事業及び実施日に○印をつけています。

平成 年 月 日提出

氏名
