

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) ※なんの運動か明記すること
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
