ウォーキングで楽しく健康づくり

日付（天候）	歩いたコース名	歩　数	メ　　モ
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	
／　（　）		歩	

ウォーキングは、健康状態や天候・安全等に十分注意して、無理をされない様自己責任において実施してください。

編集・発行：田布施スポーツクラブ
協　　力：田布施体育協会・田布施町教育委員会・田布施町保健センター
田布施町スポーツ推進委員協議会
問い合せ先：田布施町教育委員会　社会教育課 0820-52-5813
田布施スポーツクラブ 0820-52-3832（TAIKO ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ田布施内）