

ちばしウォーキング ポイント記録表

ちばしウォーキングポイントに参加するには、
ちば風太WAONカードが必要です！



【ちばしウォーキングポイントについて】

ちばしウォーキングポイントで検索!!



ウォーキングを行ったら、歩数を記録しましょう。
歩数計等をお持ちでない方は、「10分＝1,000歩」を目安に
歩行時間から歩数を計算しましょう。

月 今月の目標歩数

歩 今月の平均歩数

歩/日

曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	今週の 平均歩数
1 歩	2 歩	3 歩	4 歩	5 歩	6 歩	7 歩	歩/日
8 歩	9 歩	10 歩	11 歩	12 歩	13 歩	14 歩	歩/日
15 歩	16 歩	17 歩	18 歩	19 歩	20 歩	21 歩	歩/日
22 歩	23 歩	24 歩	25 歩	26 歩	27 歩	28 歩	歩/日
29 歩	30 歩	31 歩	メモ				歩/日

自在カレンダーになっています。曜日を記入してお使いください。

自在カレンダーになっています。曜日を記入してお使いください。

月 今月の目標歩数							歩	今月の平均歩数	歩/日
曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	今週の平均歩数		
1 歩	2 歩	3 歩	4 歩	5 歩	6 歩	7 歩	歩/日		
8 歩	9 歩	10 歩	11 歩	12 歩	13 歩	14 歩	歩/日		
15 歩	16 歩	17 歩	18 歩	19 歩	20 歩	21 歩	歩/日		
22 歩	23 歩	24 歩	25 歩	26 歩	27 歩	28 歩	歩/日		
29 歩	30 歩	31 歩	×モ				歩/日		

月 今月の目標歩数							歩	今月の平均歩数	歩/日
曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	今週の平均歩数		
1 歩	2 歩	3 歩	4 歩	5 歩	6 歩	7 歩	歩/日		
8 歩	9 歩	10 歩	11 歩	12 歩	13 歩	14 歩	歩/日		
15 歩	16 歩	17 歩	18 歩	19 歩	20 歩	21 歩	歩/日		
22 歩	23 歩	24 歩	25 歩	26 歩	27 歩	28 歩	歩/日		
29 歩	30 歩	31 歩	×モ				歩/日		