ウォーキングカード

名前

合計距離　　km

コースNo	実施日	距離	ひとことメモ
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
小計		km	ウォーキング前後に運動を！

コースNo	実施日	距離	ひとことメモ
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
	年　月　日	km	
小計		km	水分補給はこまめに！

歩いたコースNo、日にち、距離、気づいたこと（体調や天候、お気に入りポイントなど）をご記入ください！

お問い合わせ先
坂東市役所 生涯学習課ｽﾎﾟｰﾂ振興係
0297-35-1711（岩井体育館内）

おつかれさまでした～！