

月

今月の目標

※目標歩数:8000歩(40~64歳) 1日6000歩(65歳以上)

	筋トレ	歩数	生活・食事 運動等		筋トレ	歩数	生活・食事 運動等
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15				31			
16				計			

メモ

今月の獲得ポイント



に~えん

