出雲圏域健康長寿しまね推進会議事務局　行（FAX:0853-21-7428）

みんなで歩こうチャレンジコンテスト

【プラスワン部門】　参加申込書

令和7年9月30日（火）必着

**【申込内容】※家族参加の場合は、最低２人必要です。同居・別居は問いません。**

**また同居家族全員でなくても参加できます。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **参加区分** | 個人　　・　　家族　（人数：　　　　　　） | | |
| **代表者** | 氏名： | 住所：〒 | |
| 電話： | |
| **参加者氏名** |  |  |  |
|  |  |  |

**【1か月間の取組目標】※家族参加の場合は参加者全員で一緒にできる内容を記載してください**

|  |
| --- |
| 例）週に3回ウォーキングをする、1日5000歩あるく　等  ※提出いただいた個人情報は、目的以外に使用しません |

※切り取り不可

みんなで歩こうチャレンジコンテスト

【プラスワン部門】　報告書

令和7年11月11日（火）必着

**【記録表】**※下記に〇または×をご記入ください。家族参加の場合は参加者全員が実施できた日を〇とします。

**【取り組んだ感想や成果等】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **日付** | **達成**（〇または×） |  | **日付** | **達成**（〇または×） |
| **10/1** |  |  | **10/17** |  |
| **10/2** |  |  | **10/18** |  |
| **10/3** |  |  | **10/19** |  |
| **10/4** |  |  | **10/20** |  |
| **10/5** |  |  | **10/21** |  |
| **10/6** |  |  | **10/22** |  |
| **10/7** |  |  | **10/23** |  |
| **10/8** |  |  | **10/24** |  |
| **10/9** |  |  | **10/25** |  |
| **10/10** |  |  | **10/26** |  |
| **10/11** |  |  | **10/27** |  |
| **10/12** |  |  | **10/28** |  |
| **10/13** |  |  | **10/29** |  |
| **10/14** |  |  | **10/30** |  |
| **10/15** |  |  | **10/31** |  |
| **10/16** |  |  |  |  |