

歩数記録表

ふりがな 氏名		生年月日	大正	年	月	日
			昭和			
			平成			

※ 歩数は、生活歩数を含めた1日の総歩数をご記入ください。

月			
日	曜	歩数(歩)	つぶやき
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
合計			歩
今期のひとこと			

月			
日	曜	歩数(歩)	つぶやき
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
合計			歩
今期のひとこと			

月			
日	曜	歩数(歩)	つぶやき
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
合計			歩
今期のひとこと			