ノルディックウォーク記録シート

番号	日 付	歩いた距離	健康状態チェック
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

持ち物リスト

- ☐ **靴** ゆとりのある自分にあったもの
- ☐ **服** 動きやすいもの
- ☐ **時計**
- ☐ **タオル**
- ☐ **飲料水** こまめに水分補給を
- ☐ **携帯電話**
- ☐ **帽子** 熱中症に気をつけましょう
- ☐ **反射テープ** 車から見えるように
- ☐ **ウォーキングマップ**

健康ウォークで楽しくご褒美

穴水健康マイレージを集めよう！

毎日のチャレンジウォーキングでポイントシールがもらえます。ポイントが貯まると、特典や認定証がもらえます。

注意点

体調が少しでも悪い場合は、無理せずに休みましょう。
ウォーキングですれ違う人も同じ趣味を持つ仲間。笑顔で挨拶しましょう。
交通ルールを守り、安全対策を万全に。