マイ・チャレンジ・ザ・ウォーキング

開催期間: 9.20(水) ~ 11.19(日)

参加用紙 *

参加の流れ

①「参加用紙」(このチラシ) を入手しよう **2目標**を立て**4週間** 記録しよう

※詳しくは下記参照

配布場所

- ◆区民会館(梅坪台地区・浄水地区)
- ◆交流館(梅坪台・浄水)
- ◆梅坪・浄水スポーツクラブ

ホームページから ダウンロード可能 ❸梅坪・浄水スポーツクラブ に提出しよう

【提出受付期間】

11月1日(水)~11月19日(日) 9:00~18:00 (月曜日を除く) ②参加賞とお楽しみ抽選券をもらおう

(1)目標を記入: 自分のチャレンジ目標です。ウォーキングに限らず、スポーツや日常生活で意識して体を動かすことなど、ご自由にお決めください。目標は1つでも、複数でもOK!

(例)・毎日〇〇歩(分)・勤務先、店舗で階段を使う・近所の買い物は歩く・ラジオ体操

・DVDを見ながらヨガ・腹筋・スクワットなどの筋トレ など

②日にちを記入: スタートの日にちを決め、その日から連続した4週間分の日にちを下のカレンダー「日にち」欄に記入してください。スタートはいつでも何曜日からでもOKです!

※4週間のチャレンジです。9月20日(水)~10月23日(月)の間にスタートしよう!

③評価を記入:目標達成 \rightarrow 2、目標未達成 \rightarrow 1、全く出来ませんでした \rightarrow 0に \bigcirc 0を付けてください。

※「メモ」はご自由に活用ください。(例)歩数・天気など 「一週間の評価合計」「評価総合計」の記入は任意です。

1月標



参考<目標歩数・身体活動時間(1日当たり)>					
年代	男性	女性			
59歳以下	8000歩・80分	7000歩・70分			
60代	7000歩・70分	6000歩・60分			
70歳以上	5000歩・50分	4000歩・40分			

※健康日本21を参考に平均分かりやすい数値に修正

※歩数1000歩に約10分かかるとして左記の数値より概算

【記入例】9月27日(水) からスタートする場合

	B	月	火	水	木	金	±	1週間の 評価合計
日にち	/	/	/	9/27	9/28	9/29	9/30	
評価	2.1.0	2.1.0	2.1.0	2 1·0	2100	2·10	2 1·0	5
メモ								
日にち	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	

111

評価総合計

1週間の

			月	火		不	金	エ	評価合計
2	日にち	/	/	/	/	/	/	/	
3	評価	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	
	メモ								
	日にち	/	/	/	/	/	/	/	
	評価	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	
İ	メモ								
Ī	日にち	/	/	/	/	/	/	/	
	評価	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	
	メモ								
	日にち	/	/	/	/	/	/	/	
	評価	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	
	メモ								
	日にち	/	/	/	/	/	/	/	
	評価	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	2 · 1 · 0	
	メモ								