家族で挑戦！　　中学生

がんじゅうアップチャレンジ!!

330

～週３回、30 分以上をめやすに運動を～
健康・体力アップのために家族みんなでウォーキングを楽しんでみよう！

年　組　名前（　　）

	月日	場所	参加者	何歩？ スマホで測定	コメント
1	/			歩	
2	/			歩	
3	/			歩	
4	/			歩	
5	/			歩	
6	/			歩	
7	/			歩	
8	/			歩	
9	/			歩	
10	/			歩	

チャレンジしての感想	家族より

☆ QR コードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。
尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。
みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ポータルで紹介していきます。
ご協力よろしくお願いします。