

<b>松寿会・藤沢地区</b> <b>2019年健康歩こうイベント集計表</b>	氏名	
---	----	--

- ①日々の歩数記録は自己管理をお願いします。  
 ②歩数計をお持ちの方はその結果をご記入ください。お持ちでない方は、歩行距離kmや歩行時間より歩数換算してご記入ください。  
 ③あくまでも健康維持が目的ですので無理をしないように！マイペースで

バーチャル四国八十八か所霊場お遍路の旅をお楽しみください。次ページに棒グラフで進捗表示します  
 ・ご不明な点がございましたら各幹事までお問い合わせください。

※ 1月10日（日）迄に10月分歩数合計を、1月5日に3ヶ月合計歩数を幹事迄にご連絡お願いしませう  
 幹事宛代表メールアドレス: [pesob@pesshoujyukai-fujisawa.com](mailto:pesob@pesshoujyukai-fujisawa.com)



**2019年**

10月	曜日	歩数
1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	
	計	0

10月分の合計歩数を11/10までに幹事宛ご報告ください

**2019年**

11月	曜日	歩数
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	-	-
	計	0

**2019年**

12月	曜日	歩数
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	
	計	0

3ヶ月分の合計歩数を1/5までに幹事宛ご報告ください