セルフチェックの記録 Ⅱ

１３　ウォーキングの記録

年月日	歩数（歩）	歩いた時間	歩いた場所	メモ
記入例	6375	60分	運動公園	
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				
．　．				