

ちょっとずつ歩いて貯めよう！

# 千リツモ WALKING

期間内に目標歩数をクリアして景品をもらおう！

ルール：ウォーキングやランニングなど運動に限らず、家事や仕事など日常生活で出た歩数を記録して、期間内に目標歩数をクリアする。どこでも（危険な場所・他の私有地以外）いつでも実施してOK！

用意するもの：万歩計（スマホ可）※教育委員会でもご用意しますが、数に限りがございます。

対象者：留寿都村に在住する人

☆実施期間☆  
2月1日  
～3月20日

## 目標歩数

◎小学生以下	280,000 歩
◎中学生～65歳未満	210,000 歩
◎65歳以上	140,000 歩

目標歩数をクリアした方（先着順）に景品をプレゼント！！

- 目標歩数をクリアした時点で、教育委員会まで裏面の「歩数記録表」の提出または、歩数が記録されているスマホを提示してください。景品については先着順となるため、景品がなくなり次第、事業終了となりますが、実施期間後も景品に余りがある場合は、歩数記録表等について、令和5年3月24日（金）までに提出してください。※景品は事業終了後にお渡しいたします。実施期間内に事業が終了した場合はお知らせいたします。
- 裏面の「歩数記録表」が足りない場合は、各ご家庭でコピーしていただくか教育委員会までお知らせください。

事前申込は不要です！クリアしたら記録表を提出してください！

主催：留寿都村教育委員会

共催：留寿都村スポーツ協会

# 歩数記録表

## 2月

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	合計
			歩	歩	歩	歩	歩
5	6	7	8	9	10	11	
			歩	歩	歩	歩	歩
12	13	14	15	16	17	18	
			歩	歩	歩	歩	歩
19	20	21	22	23	24	25	
			歩	歩	歩	歩	歩
26	27	28					
			歩	歩	歩	歩	歩

## 3月

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4	合計
			歩	歩	歩	歩	歩
5	6	7	8	9	10	11	
			歩	歩	歩	歩	歩
12	13	14	15	16	17	18	
			歩	歩	歩	歩	歩
19	20						
			歩	歩	歩	歩	歩

2月合計 \_\_\_\_\_ 歩 + 3月合計 \_\_\_\_\_ 歩 = \_\_\_\_\_ 歩