

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14日

## 目標歩数

◎小学生以下	240,000 歩
◎中学生～65歳未満	180,000 歩
◎65歳以上	120,000 歩

目標歩数をクリアした方（先着順）に景品をプレゼント！！

- 景品は数に限りがございます。先着順となっておりますので目標歩数をクリアした時点で、教育委員会まで「歩数記録表」を切り取って提出または、歩数が記録されているスマホを提示してください。※景品は事業終了後にお渡しいたします。
- 令和7年3月18日（火）までに提出してください。
- 「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

ちょっとずつ歩いて貯めよう！千ノツモWALKING

氏名 \_\_\_\_\_

# 歩数記録表

住所 留寿都村字 \_\_\_\_\_

## 2月

電話番号 \_\_\_\_\_

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

## 3月

日	月	火	水	木	金	土	合計
						1	
							歩
2	3	4	5	6	7	8	歩
							歩
9	10	11	12	13	14		歩
							歩

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

### 【目標歩数】

- 小学生以下 240,000歩
- 中学生～65歳未満 180,000歩
- 65歳以上 120,000歩



3/14以降も継続してWALKING!