

歩数記録表



【目標歩数】 65歳未満

8000歩

65歳以上

6000歩

[illegible][illegible]

	月					
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
×モ						

[illegible][illegible][illegible]

歩数記録表



【目標歩数】 65歳未満

8000步

65歳以上

6000歩

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]