

多可町スポーツDAYウォーキング・カレンダー（平成31年度版記録用紙）

氏名

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
1日						
2日						
3日						
4日						
5日						
6日						
7日						
8日						
9日						
10日						
11日						
12日						
13日						
14日						
15日						
16日						
17日						
18日						
19日						
20日						
21日						
22日						
23日						
24日						
25日						
26日						
27日						
28日						
29日						
30日						
31日						
今月の歩数						
累計歩数						

1日の歩数を記入しましょう♪ 30万歩ごとにスタンプを1個プレゼント♪

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1日						
2日						
3日						
4日						
5日						
6日						
7日						
8日						
9日						
10日						
11日						
12日						
13日						
14日						
15日						
16日						
17日						
18日						
19日						
20日						
21日						
22日						
23日						
24日						
25日						
26日						
27日						
28日						
29日						
30日						
31日						
今月の歩数						
累計歩数						

健康の維持増進のため、1日1万歩を目安に続けましょう♪

多可町スポーツDAYウォーキング歩数チェック表

達成日	30万歩	60万歩	90万歩	120万歩	150万歩	180万歩	210万歩	240万歩	270万歩	300万歩
月／日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

スポーツ1時間あたりの歩数換算と消費カロリー表

運動の種類	歩数換算	消費カロリー	運動の種類	歩数換算	消費カロリー
ウォーキング	6,000歩	198kcal	バレーボール	7,800歩	258kcal
ジョギング	12,000歩	396kcal	バドミントン	13,800歩	450kcal
ハイキング	9,000歩	249kcal	テニス	10,800歩	354kcal
サイクリング	7,800歩	258kcal	野球・ソフトボール	4,200歩	138kcal
アスパル体操・ラジオ体操	7,800歩	258kcal	卓球	10,500歩	348kcal
エアロビクス	7,800歩	258kcal	ゴルフ	4,200歩	138kcal
なわとび	13,200歩	432kcal	グラウンドゴルフ	6,000歩	198kcal
サッカー	17,400歩	570kcal	水泳(クロール)	15,000歩	492kcal
バスケットボール	17,400歩	570kcal	スキー・スノーボード	12,000歩	396kcal
剣道・柔道	10,800歩	354kcal	スケート	13,800歩	450kcal

※換算した歩数を、ウォーキングカレンダーに記入して下さい。



【問合せ先】

多可町中区岸上281-51(アスパル内)

多可町 生涯学習課

TEL.0795-32-5122 Fax.0795-32-1937