

様式②-1【週に3日以上運動に挑戦】

報告日： 令和3年  月  日

つるおかスポーツチャレンジ2021  
**報告書**

アンケート(様式③)を添えて、以下のとおり報告します。 ※網掛け部分をご記入ください

〈参加部門〉  
**週に3日以上運動に挑戦**

氏名																				
グループ名(※)																				
電話番号							-													

※グループでご参加の場合はグループ名をご記入ください

○各週の運動実施日数等をご記入ください。

取組期間(連続する8週間)	運動実施日数	実施内容等
第1週 月 日 ~ 月 日	日	(例)ウォーキング、ランニング、筋トレ
第2週 月 日 ~ 月 日	日	
第3週 月 日 ~ 月 日	日	
第4週 月 日 ~ 月 日	日	
第5週 月 日 ~ 月 日	日	
第6週 月 日 ~ 月 日	日	
第7週 月 日 ~ 月 日	日	
第8週 月 日 ~ 月 日	日	
<b>合計 運動実施日数</b>	日	