運動チャレンジ（青色シール5枚）	氏　名
	住　所

対象者：健康づくりをされる方、運動不足の方

達成基準：ひと月間、週に2日以上30分間汗をかく程度の運動を行い、記録すること

日付	運動した日	内容
（例） 8月7日	○	腕立て伏せ15分・腹筋15分
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		

運動のポイント

○無理のない運動を30分程度行ってみる。（汗をかくことを目安に行うと良い）その間、十分な水分補給を忘れずに行う。

○運動の前後にストレッチを行うこと。急な運動は体への負担が大きいため、入念なストレッチを行う。

○夜間は反射板等がついたものを身に付ける。また、懐中電灯等も使用する。