

身体を動かした記録票

令和5年 4月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
						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						

今月の運動目標



米沢市健康課

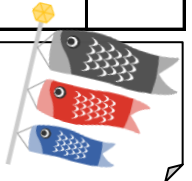
身体を動かした記録票

令和5年 5月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
	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			

今月の運動目標



米沢市健康課

身体を動かした記録票

令和5年 6月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
				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	

今月の運動目標



米沢市健康課

身体を動かした記録票

令和5年 7月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
						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					

今月の運動目標



米沢市健康課

身体を動かした記録票

令和5年 8月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
		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		

今月の運動目標



米沢市健康課

身体を動かした記録票

令和5年 9月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
					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

今月の運動目標



米沢市健康課

身体を動かした記録票

令和5年 10月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
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				

今月の運動目標



米沢市健康課

身体を動かした記録票

令和5年 11月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
			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		

今月の運動目標



米沢市健康課

身体を動かした記録票

令和5年12月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
					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						

今月の運動目標



米沢市健康課

身体を動かした記録票

令和6年 1月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
	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			

今月の運動目標



米沢市健康課

身体を動かした記録票

令和6年 2月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
				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		

今月の運動目標



米沢市健康課

身体を動かした記録票

令和6年 3月 氏名

毎日の運動や体調について記入してください。

日	月	火	水	木	金	土
					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						

今月の運動目標



米沢市健康課