

令和7年度 とみさと120万歩健康ウォーキング カレンダー

名前（ ） 120・240・360万歩達成日に○をつけてください

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

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