

コース
番号

わたしの
チャレンジ

実施した日は、○や数値を
記入しましょう。キッズ
チャレンジのお子さんは色
をぬったり、シールをはっ
てみましょう。

チャレンジ記録
カレンダー

□月□日～□月□日

スタート!



1 月日 2 月日 3 月日 4 月日 5 月日

11 月日 10 月日 9 月日 8 月日 7 月日 6 月日

12 月日 13 月日 14 月日 15 月日

半分まで
来たよ～

30 月日

ゴール!

16 月日 17 月日 18 月日

21 月日 20 月日 19 月日

22 月日 23 月日

あと
1週間
だね

29 月日 28 月日 27 月日 26 月日 25 月日 24 月日

コース選びに悩んだら…

チャレンジ内容を決めるポイント

★ 初めてチャレンジする初心者さん

- まずは楽しく取り組めることを選ぶ
- 生活の中でちょっとした工夫でできることを
- 「1日何回」など、具体的な目標を決める

★ 何度もチャレンジしている上級者さん

- 昨年やったこと、いまやっていることをレベルアップ!
- 2つのことに挑戦して、結果を見える化!
例：ウォーキング+血圧測定
よく噛んで食べる+体重測定 など

何をやって
みようかな?



30周年WFPチャリティーウォークにご参加ください。

あなたの歩数を換算し、医療生協さいたまから国連WFP（国連世界食糧計画）に寄付をします。