

2025 度後期大江町わくわく健康ポイントチャレンジシート

毎日健康コツコツポイント
1日**2**ポイント

目標

例) ラジオ体操・テレビ体操・
ウォーキング・筋トレ等

【記入方法および記入例】

- ① 例を参考に自分にあった目標をご記入ください。
- ② 実践できた日は、
日付に  をつけてください。
- ③  の数に 2 をかけてポイントを
計算してください



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			

目標 テレビ体操をする

小計(7)×2
14 ポイント

10月 OCTOBER

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	

小計()×2
ポイント

11月 NOVEMBER

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						

小計()×2
ポイント

12月 DECEMBER

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			

小計()×2
ポイント

2026 1月 JANUARY

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

小計()×2
ポイント

2026 2月 FEBRUARY

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

小計()×2
ポイント

毎日健康コツコツポイント合計

ポイント

注: 令和8年3月2日 (月) までご提出ください。