

家族で挑戦！

小学生

がんじゅうアップチャレンジ!!

330



～週3回、30分以上をめやすに運動を～
健康・体力アップのために家族みんなでウォーキングを楽しんでみよう！

年 組 名前 _____

	いつ 月日	どこで ウォーキング の場所	だれと 参加者	コメント
1	/			
2	/			
3	/			
4	/			
5	/			
6	/			
7	/			
8	/			
9	/			
10	/			
11	/			
12	/			
13	/			
14	/			

チャレンジしての感想



家族より

☆QRコードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。
尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。
みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ホームページで紹介していきます。
ご協力よろしくをお願いします。



<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>