

多可町スポーツDAY(事業NO13) ふるさとウォーキング・カレンダー(記録用紙)

【平成24年度】

1日の歩数を記入しましょう。健康の維持増進のためには1日1万歩を目安に続けましょう。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
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	☆☆☆		☆☆☆			☆☆☆		☆☆☆		
今月の歩数										
累計歩数										

名前			
住所			
達成日	30万歩	60万歩	90万歩
月 日			
120万歩	150万歩	180万歩	210万歩
<b>運動の1時間あたりの消費カロリーと歩数換算表</b>			
運 動	歩数換算(消費kcal)		
ウォーキング	6000歩(198kcal)		
ジョギング	12000歩(396kcal)		
ハイキング	9000歩(249kcal)		
サイクリング	7800歩(258kcal)		
体操(アスナル・ラジオ)	7800歩(258kcal)		
エアロビクス	7800歩(258kcal)		
なわとび	13200歩(432kcal)		
サッカー	17400歩(570kcal)		
バスケットボール	17400歩(570kcal)		
剣道・柔道	10800歩(354kcal)		
バレーボール	7800歩(258kcal)		
バドミントン	13800歩(450kcal)		
テニス	10800歩(354kcal)		
野球・ソフトボール	4200歩(138kcal)		
卓球	10500歩(348kcal)		
ゴルフ	4200歩(138kcal)		
グラウンドゴルフ	6000歩(198kcal)		
水泳(クロール)	15000歩(492kcal)		
スキー・スノーボード	12000歩(396kcal)		
スケート	13800歩(450kcal)		

【問い合わせ先】

生涯学習課 TEL 32-5122

FAX 32-1937

30万歩ごとにスタンプを1つプレゼント。累計30万歩になりましたら、生涯学習課(アスナル)窓口で申し出てください。