

おがわいほいほいシニア
ウォーキング事業
記録帳



令和 年度

氏名

参加される方へ

小川町では、高齢者の方がいきいきとご自身や地域のために活躍いただけるように『おがわいきいきシニアポイント事業』を実施しています。対象となる事業や教室に参加して目標ポイントを貯めると地域通貨券があたります。

楽しみながら健康増進、健康長寿を目指しましょう！

★ポイントの貯め方★

① 歩いて貯めよう

月の1日～月末の間に

1日 6,000歩以上・10日歩くと1ポイント

- このウォーキング記録帳又はご自身の毎日の歩数記録（スマホアプリ・記録・手帳等）を健康福祉課窓口に提出ください。
ポイントカードに押印します（年度末にまとめて提出も可）。

② ほほほ隊例会ポイント

ほほほ隊例会に参加することに1ポイント

（各地区ほほほ隊例会の計画は広報等をご覧ください）

- 例会に参加した後に各地区隊長がポイントカードに押印します。

★ 問合せ 健康福祉課 ☎72-1221 (157・158)

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数(歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おかわいきいきシニアウォーキング 記録表



令和 年度		今月の目標:					
月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日	月	曜日	歩数 (歩)	6,000歩達成日
1日				16日			
2日				17日			
3日				18日			
4日				19日			
5日				20日			
6日				21日			
7日				22日			
8日				23日			
9日				24日			
10日				25日			
11日				26日			
12日				27日			
13日				28日			
14日				29日			
15日				30日			
				31日			
今月の歩数合計				歩	6,000歩達成	日	ポイント

※ 健康福祉課でポイントカードに押印します。お持ちください。

おがわいきいきシニアウォーキング 申 請 書

私は歩数記録を提出します。

氏名

住所



★歩数記録	月の総歩数（歩）	6,000歩達成日数	ポイント
4月	歩	日	P
5月	歩	日	P
6月	歩	日	P
7月	歩	日	P
8月	歩	日	P
9月	歩	日	P
10月	歩	日	P
11月	歩	日	P
12月	歩	日	P
1月	歩	日	P
2月	歩	日	P
3月	歩	日	P
計	歩		

歩いて貯めよう

月の1日～月末の間に

1日 6,000歩以上・10日歩くと1ポイント

■このウォーキング記録帳又は
ご自身の毎日の歩数記録（スマホアプリ・記録・手帳等）を
健康福祉課窓口に提出ください。