ふくい(291)スポーツチャレンジカード

～スポーツを楽しみ、たくさんの笑顔を広げよう!～

1日30分以上の運動を 週2回・月9回・1年間続けましょう!!

私のチャレンジ目標!!

例①毎日30分のウォーキングで半年3kgのダイエット!
例②週3回のランニングでマラソン大会に出場!

ウォーキング、ジョギング、ストレッチ体操、ラジオ体操、
サイクリング、水泳、テニス、ゴルフ、各種スポーツ
などなど自分に合った運動で LET'S CHALLENGE!!

月9ポイント以上、6ヵ月分集めよう!

6ヶ月分ポイント達成ではぴりゅうオリジナル記念品を500名様にプレゼント!!

日	月	火	水	木	金	土
8月						1	2
						○	
	3	4	5	6	7	8	9
	◎		○		◎		
	10	11	12	13	14	15	16
		◎		○		◎	

記入例
30分以上…◎
15分……○
◎ 1つで1ポイント
○ 2つで1ポイント

お名前

年齢　　歳　　性別　男 ・ 女

ご住所　〒

お電話番号

★月9ポイント以上、6ヵ月分集まったら、上記をご記入の上、福井運動公園事務所またはお近くの各市町教育委員会までお持ちください。
尚、郵送の場合は下記のあて先までお送りください。

お問い合せは
福井運動公園事務所　指導普及課まで
〒918-8027　福井県福井市福町3-20
TEL.0776-36-1544　FAX.0776-36-1591

福井しあわせ元気国体マスコット
はぴりゅう

このカードはホームページからもダウンロード出来るよ
福井県スポーツ保健課 http://www.pref.fukui.jp/doc/sportshoken/
または、福井県広域スポーツセンター http://www.fukui-sports.jp

日	月	火	水	木	金	土
平成 年 月							
						達成ポイント	
							P

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
平成 年 月							
						達成ポイント	
							P

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
平成 年 月							
						達成ポイント	
							P

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
平成 年 月							
						達成ポイント	
							P

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
平成 年 月							
						達成ポイント	
							P

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
平成 年 月							
						達成ポイント	
							P

今月の目標

日	月	火	水	木	金	土
平成 年 月							
						達成ポイント	
							P

今月の目標