

運 動 宣 言

わたしは、 年 月 日
より運動することを誓います。

氏 名 _____

取り組む運動メニュー（運動の内容や時間など）

1日30分週3回以上を
目指して体を動かそう！

<取り組んだ日にちに○をしましょう>

令和7年 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				

取り組んでみて感想や変化したこと

※取り組んだことを広報などで紹介してもよいですか？どちらかに○をお願いします。

はい ・ いいえ