

必須

健康
ポイント

20p	20p
-----	-----



自己
ポイント

自己ポイント記入例

- ①参加ポイント対象のイベントに参加した⇒
- ②実践ポイント対象になることをした ⇒

5/24	5/24
6/1	6/2

*参加ポイントは日付を記入し各施設等で2p分スタンプしてもらいます。実践ポイントは日付のみ記入します

1	/	/	/	5	/	/	/	/	10
11	/	/	/	15	/	/	/	/	20
21	/	/	/	25	/	/	/	/	30
31	/	/	/	35	/	/	/	/	40
41	/	/	/	45	/	/	/	/	50
51	/	/	/	55	/	/	/	/	60