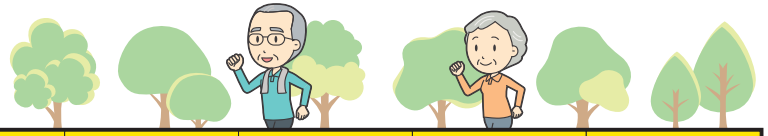
運動記録表

運動の記録をつけてみましょう。
運動の回数や頻度は、体力に合わせて実施しましょう。



		記入例 6月12日(金)	月　日(　)	月　日(　)	月　日(　)	月　日(　)	月　日(　)	月　日(　)	月　日(　)
今日の体調	体温	36.5 ℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	体調	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
運動	筋力トレーニング (回数または時間)	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×	○・×
	ストレッチ(時間)	10分							
	その他(テレビ体操など)	テレビ体操 10分							
散歩 ウォーキング	歩いた時間	30分							
	歩数(歩数計がある場合)	2000歩							
	行った場所(経路・行先)	西春駅まで							
メモ		明日は 筋力トレーニングも 頑張ろう							