

운동기록표

운동일	운동종류	활동시간	장소	활동전상태	활동후메모	다음계획
2026-10-14	가벼운 걷기	20분	가상 산책로	보통	편안한 상태	무리 없이 반복

통증이나 이상 증상이 있으면 활동을 중단하고 적절한 도움을 받으세요. 기록을 근거로 강도를 무리하게 늘리지 않습니다.

확인자 _____ 서명 또는 날인 _____