움직임 / HEALTH NOTES

걷기 계획, 내 동네부터

실행할 수 있는 경로를 그려요.



01

출발 장소

집이나 일터 가까운 곳을 정해요.

02

돌아올 지점

시간과 컨디션에 맞는 경로를 골라요.

03

대체 계획

날씨가 좋지 않을 때의 선택도 적어요.

개인 상황에 맞게 사용하는 계획 양식입니다.