HEALTH JOURNAL VOL. 072

움직임 / HEALTH NOTES

내 운동 가방 메모

시작 전 준비물을 정리해요.



01

기본 준비

활동에 맞는 옷과 신발을 적어요.

02

환경 준비

날씨와 이동 경로를 살펴요.

03

개인 준비

필요한 물품과 연락 수단을 확인해요.

활동 종류와 개인 상태에 맞게 수정하는 양식.