움직임 / HEALTH NOTES

활동 선택의 메뉴판

실내와 실외의 선택지를 만들기.

01

실외 선택

걷기 등 가능한 활동을 적어요.

02

실내 선택

공간과 장비에 맞는 활동을 적어요.

03

함께할 선택

누구와 언제 할지 정해요.

OPTIONS

운동 처방이 아닌 개인 계획 카드입니다.