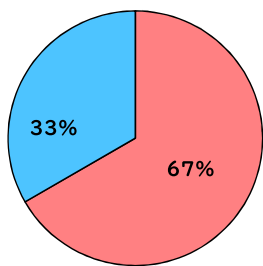
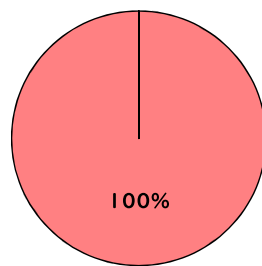


参加は初めてですか？



■初めて ■2回目以上

今回の講座に参加してよかったですか？

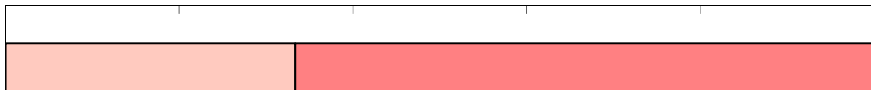


■よかった ■よくなかった

■そう思わない ■あまりそう思わない □どちらともいえない ■ややそう思う ■非常にそう思う

0% 20% 40% 60% 80% 100%

体がほぐれる感じがした



自分の体を意識するようになった



緊張や不安が軽減した



意識的に深い呼吸をするようになった



リラックスすることができた



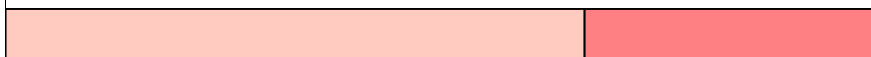
体を動かして楽しかった



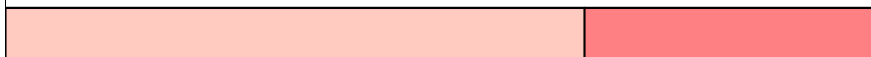
気持ちが落ち着いた



運動不足を解消する良い機会になった



ストレスが軽減した



血の巡りが良くなるような感じがした



すっきりとした気分になれた



家でも運動を取り入れてみようと思った

