





1. 期間中の食事で最も印象に残る食事をご記入ください。また、期間中の食事の感想をお聞かせください。

最初の昼食のロカボスープ70が、おいしかったし、食パンが食べられて手軽で印象的です。

2. 期間中のアクティビティで最も印象に残るアクティビティをご記入ください。また、期間中のアクティビティの感想をお聞かせください。

とにわか走ったという印象しかありません。  
とても楽しかったです。

3. スロージョギング®についての感想をお聞かせください。

みなさんと一緒にやったせいかな、鬼ごっこよりも楽しかったです。  
一人で音楽に合わせてやれば楽しいかなと思います。

4. 今後の参考としてプログラム全体の感想・改善点をお聞かせください。

集中してやるのが大分よかったですが、達成感はありません。  
一回参加しただけで継続というよりも、私生活が忙しくてまた来たいと思えず、代わりに参加できるのもいいかと思いました。