

## 自分でほぐすセルフケア 感想

参加させていただき、本当にありがとうございました。  
自分の体をみつめる時間がとれてとてもよかったです。  
教えていただいた内容を、家でもやってみたいです。  
また講座がある場合、参加したいです。

今回は大変お世話になりました。  
日頃全然運動をしていないので、とまどいもありましたが、  
良いきっかけになったと思います。  
又、組んで頂ければ、続けられればと思います。

大変有意義なお話とストレッチをしていただいてありがとうございました。  
一回お休みしてしまい残念です。  
特に呼吸はコーラスをしているので、しっかり続けていきたいです。

わかりやすい説明で無理なく体がほぐれていく感じで、1時間があっという間に  
過ぎてました。  
ありがとうございました。

3回、楽しくお勉強させていただきました。有難うございました。  
又、参加したいと思います。

とても自分にとって良かったです。  
これからも続けて、健康になりたいと思いました。

体のケアにテニスボールの活用ができることを知り勉強になりました。  
呼吸法も習得していきたい。体の硬さを実感。

3回、あっという間に、終わりました。もっとやりたかったです。  
テニスボールひとつで、いろいろなことができ、楽しかったです。  
身体のしくみがよく理解できた。  
呼吸のバランスが大切で、毎日、身体の各部分を動かすことが  
重要だとわかった。よい講習でした。

呼吸が大事なんですね。  
寝る前に背中にバスタオルを置いて、10分位リラックスしています。  
プラス呼吸法を入れます！ ありがとうございます。

呼吸法によって、いろいろ体を動かし、ほぐすことが出来る、いい勉強になりました。

参加して良かったです。  
コロコロ玉でいつもと足の裏等こすりながら体操しております。  
又、機会があったら参加致します。

とても役に立ったと思います。  
ありがとうございました。