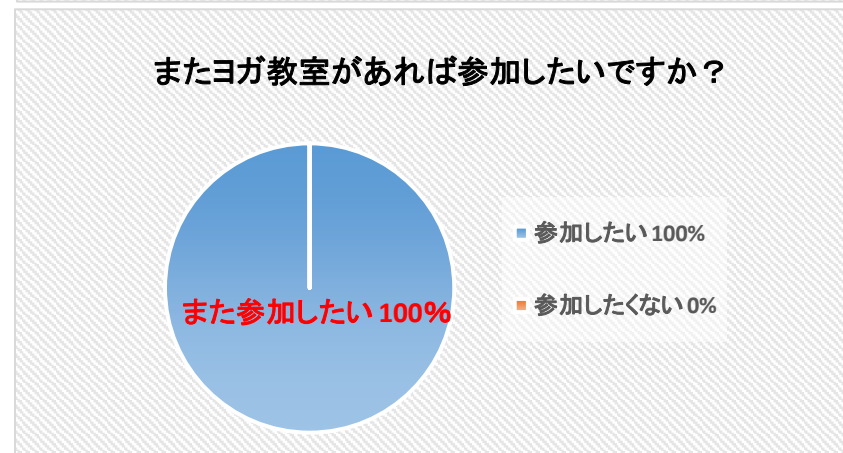
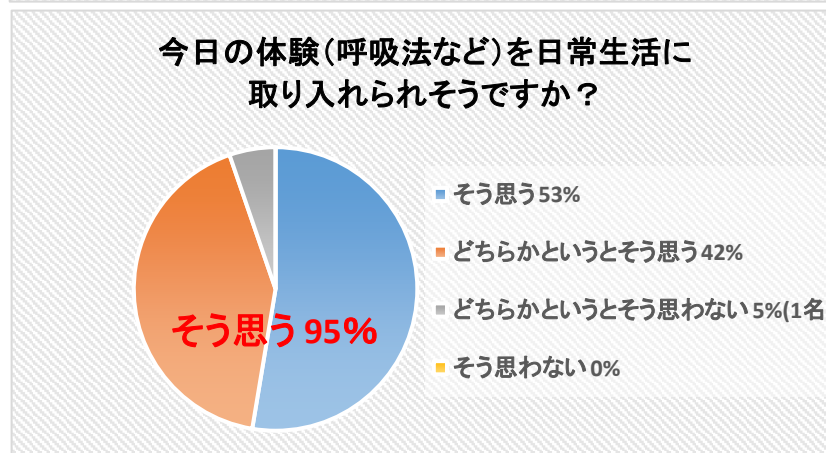
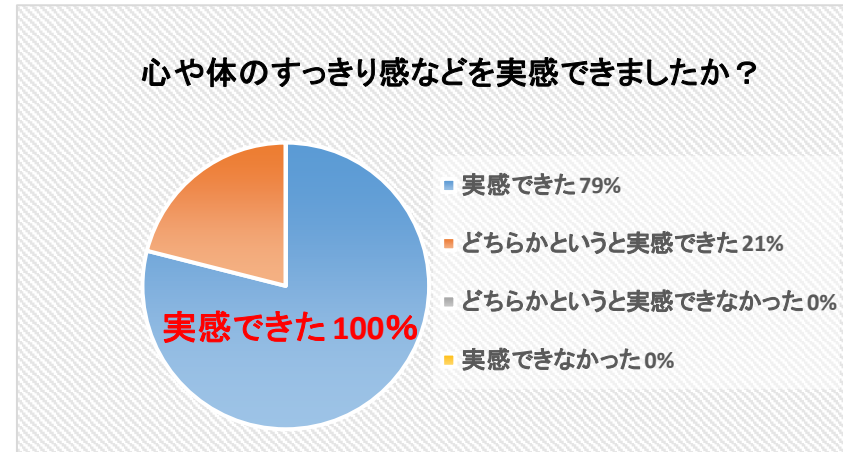
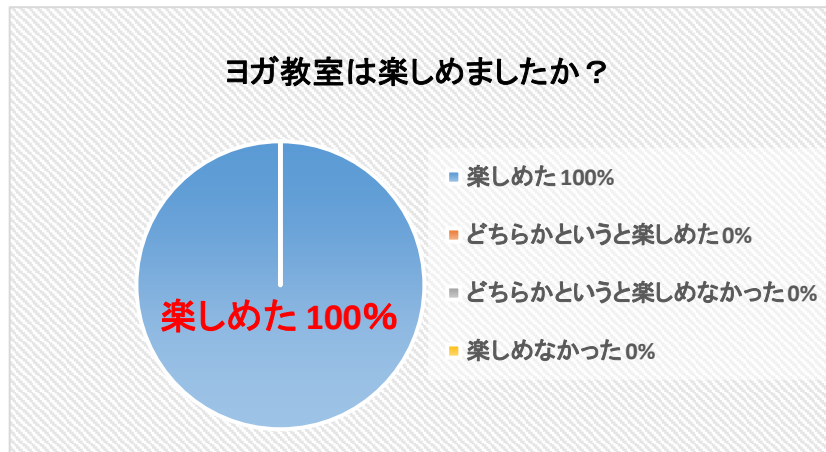


健幸セミナー(ヨガ教室)アンケート結果

- 目的： 心身の健康を保つためのセルフケアの一つとしてヨガ教室を開催する
- ・ヨガ特有の呼吸と動作を行うことで、心が落ち着き、心身ともにすっきりすることを実感していただく
 - ・呼吸や動作などを日常生活に取り入れ、心身のセルフケアの一つとして実施していただく
- 開催日： 2023年10月27日(金) (1部)12:05~12:45 (2部)12:50~13:30
- 講師： ヨガインストラクター 長田 藍子先生
- 参加人数： 19名参加 学生9名(内留学生2名)・職員10名
(1部)15名 (2部)12名

実施後のアンケート(19名回答)



<日常生活に取り入れられそうなこと>

- ・深呼吸(呼吸法)と幾つかのできそうなポーズを取り入れる事ができそう。(2名)
- ・一番初めの瞑想は自分ひとりでもできそう。
- ・先生が話されていた、ネガティブを少なくする気持ちも取り入れたい。
- ・自分を意識的に見る事
- ・仕事で疲れた場合など、リフレッシュできそう。
- ・身体のすじを伸ばすこと
- ・It could make me happy

<ヨガ教室以外で参加したい健康セミナーのテーマ>

- ・バランスを考えた食事のとり方のセミナー
- ・毎日できるストレッチやツボ押しなど
- ・東洋、西洋医学のハーブやアロマ、薬膳、漢方などについて
- ・マインドフルネスセミナー
- ・Whatever of them

<意見や感想など>

- ・とても楽しかったです！このような企画があればまたぜひ参加したいです。(2名)
- ・乳がん、ヨガ教室など、参加しやすいセミナーを今年度は計画してくださり、とてもありがたいです。(2名)
- ・学生さんも楽しそうに参加されていて充実した時間だと思います。
- ・色々な人と関わり合い勉強になります。
- ・普段動かしていない所が動かせたのが良かった
- ・教室のあとの体や頭のスッキリ感をとても感じました。
- ・意識して日常に取り入れたいと思います。
- ・先生を見ているだけで、癒されてしまいました。
- ・とても素敵すぎたので、またお会いしたいです！
- ・I love those classes