令和　　　年　　　月　　　日

【様式2-7】

楽しく運動・ココロCafe　振り返りシート

セミナー名：　楽しく運動　・　ココロCafe

氏　名

本日の内容について、ご記入ください。

|  |  |
| --- | --- |
| 質　　　問 | 内　　　　容 |
| 1. 時間管理について | 該当するいずれかに○印を記入。  　↓  開始時間前についた　・　遅刻した（連絡した・連絡していない） |
| 1. 本日参加できたことは良かったですか？ | 該当するいずれかに○印を記入。  　↓  ・大変良かった ・良かった ・良くなかった ・わからない  感想を記入。  （　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| 1. 参加前と参加後の   体調、気分の変化について | 該当するいずれかに○印を記入。  　↓  ・良い　・　普通　・　悪い |
| 1. やってみたい内容がありましたら記入ください。 | 該当するいずれかに○印のうえ、ありの場合は内容記入。  　↓  なし・あり  （　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |