

2009年9月5日(土)・12日(土)

## 気功・整体&コミュニケーション講座 ~自分らしく力を抜いていこうよ!~

### 9月5日分

- ・気功は14~15年ぶりにやりました。子どもが出来てから体をゆっくり動かすことをしてなかったのです。今日はとても気持ちよかったです。(20代女性)
- ・育児のストレスで体は緊張しっぱなしです。これから毎日、少しずつ「気」を通してリラックスしていきたいです。タオルはかかさず使用したいと思います。(20代女性)
- ・今まで体がなまっていたのでスッキリしました。気持ちよくて少し眠くなりそうでしたので、眠れない時必ずやるようにします。(20代女性)
- ・終わったあと体が軽くなったのに少し驚きました。自分でもできそうなので、やってみようと思います。「気」って目には見えないものだからイマイチ良くわからなかったのですが、体感できた気がします。

(30代女性)

- ・朝のさわやかさを楽しみ、夜にためしてみたいです。(60代女性)
- ・とても楽しく講座を受ける事ができました。またこのような講座があれば是非参加したいと思います。とてもよい先生でした。ありがとうございました。(30代女性)
- ・いつも冷えている首がぽかぽかして楽になりました。(30代女性)
- ・子育て中でストレスがたまりやすく、イライラすることが多い毎日で本日は静かな時間の中リラックスできてとても良かったです。体が軽くなりました。(20代女性)
- ・普段こういう講座を受ける機会がなかったので楽しみにしていました。終わった後は体がなんとなくフワッとした感じがとても気持ち良かったです。ありがとうございました。(20代女性)(同趣旨. 5通)
- ・日々の育児から解放され、とてもリラックスできました。(30代女性)

### 9月12日分

- ・ヨガ、ストレッチ、運動系の講座希望 (30代男性)(同趣旨. 2通)
- ・知らない方とグループで話し合えたことは面白かった。主張的な表現として、自分の気持ちを入れて伝えるというやり方があるというのが勉強になった。(20代男性)(同趣旨. 4通)
- ・もっと時間をかけて勉強したいと思いました。良い先生に出会えて良かったです。ありがとうございました。(20代女性)
- ・自分と違う意見を持っている人、自分の性格と反対の人の意見を身近に感じる事が出来て良かったです。子育てのリフレッシュみたいな講座だけではなく、趣味を見つけ広げられるような講座も企画して欲しいです。例：アロマ、写真など (20代女性)
- ・また、このアサーティブ・トレーニングをしたいなと強く感じました。是非この講座をしていただきたいです。(30代女性)
- ・自分を大切にすることなのだと思います。また相手をほめること実践してゆきたいと思います。

(30代女性)(同趣旨. 3通)

- ・自分自身の気持ちをよい状態に置くために無理をせずハードルを上げて楽しい人生を送るためとても参考になりました。ありがとうございました。(50代女性)
- ・とても良かったです。自分に対して無理せずじぶんに正直に生きようと思います。思いやりを持って… (60代女性)
- ・保育付の講座がありがたいです。気功は次の日凄くすっきりして体が軽くて、朝も早く起きてよかった。(当日はそこまで分からなかった) 気功2回講座が嬉しいかもしれません。(30代女性)