



# マタニティ ウォーキング

By 歩くことと身体の研究所



## 受講者アンケートより

- ・とっても楽しかった！もっとはやく参加しておけば良かったです。 (23歳第1子)
- ・靴の大切さがわかりました。もう2歳なのでもっと早く知っておきたかったな。 (28歳第2子)
- ・理論もとても面白かったです。姿勢が悪いといつも自覚していたのが、何がよくなかったかわかった様な気がします。 (40歳第1子)
- ・足の裏を意識したことがなかったので、石や草の感覚が分かり、新鮮な気持ちでした。 (29歳第1子)
- ・妊娠後、運動したいけどなかなかやる気も行動にも移せずの日々でした。今日は心身ともにしりフレッシュ！ (33歳第2子)
- ・自分からすすんでウォーキングを楽しめるのでやってみようと思いが湧いてきました！ (30歳第1子)
- ・一回目の受講後小1の息子の靴を買いに行きました。私も靴の大切さを実感しております。 (39歳第2子)
- ・赤ちゃんといっしょに自然を感じながらのウォーキング、最高ですね！ (31歳第2子)
- ・座学がわかりやすかったので、その後外でのウォーキングも普段より楽しめました！ (32歳第1子)
- ・妊娠してからお腹が張りやすく、歩くのが恐かったのですが、受講してみたらそんなことはありませんでした。 (27歳第1子)
- ・ウォーキングってただ歩くだけではないってすごく感じさせられました。妊娠中はもちろんですが、その後も歩いていきたいと思えます。 (29歳第1子)
- ・自然の中で歩く事の大切さを知りました。役に立つ話ばかり、また是非参加します。 (36歳第1子)