

※ 今日の体調

① 季節のトリセツ講座を受講しようと思ったきっかけ、目的

② 一年後、どんな自分になっていたいですか？（心、体、暮らしなど）

③ 季節のトリセツとは？どんなイメージがありますか？

④ 自分を知るとは？どんなイメージがありますか？

⑤ あなたにとって「トリセツ」とは？どんなイメージがありますか？

① 第1回目の講座を聴いて、気づいたこと、感じたことを書き出してみましょう！

② 春のトリセツ講座で知りたいこと、学びたいことがあればお知らせください

③ 全体的なご感想やメッセージなど・・・