

利用者の声

- 自分自身を見なおす事ができこれからも続けていきたいです。
- 相談しやすく安心しました
- 何回も来たので大分わかりました。食と運動に今後も気をつけます。
- 継続して参加できたことがよかったと思います。
- 30分～1時間で済むので参加しやすいです。
- 気軽に来て相談しやすかった。
- 参加することで知識を得て、目標に向かって頑張ろうと意識が高くなります
- しっかり健康について考え結果も良く本当に参加して良かったです。
- これからも努力して健康でいられるように「日々の小さな積み重ね」心掛けます。
- 健診結果に対応した良い方法でした
- とてもわかりやすく、親切、丁寧に説明、ご指導いただき、本当に役立ちました。
- 声をかけてもらってありがたいです。このままでいくと、きっと、何も考えずになると思います。
- いろいろと教えていただきとても良かったです。
- 親身に対応してくださったので3ヶ月がんばれました。この調子で自分の心身と向きあいたいと思います。
- 少し痩せて嬉しいです。
- いろいろな話をしていただき、やる気がおきて参加して良かったです。