

2023 年 東京立正短期大学 R-GAP プログラム

現コミ専攻 「身体と心をほぐすボディワーク」 担当：森田ゆい

課題提出用紙

氏名 _____

- 1 動画を見て一緒に動いてみて、自分の身体に対して何か気が付いたことがあれば教えてください。

- 2 「健康」をテーマにした 2 泊 3 日の滞在型プランを考えて教えてください。

場所（環境）、食事、アクティビティ、理想とする季節や天気など、予算の要素は考えず、今のあなたが考える理想的な「健康になれる」過ごし方について考えて記述してください。