



健康・運動

☐ 日常で健康を意識して行っていることは何ですか？

☐ どんな運動が好き、または得意ですか？

☐ 健康や体調のために始めて良かったことは何ですか？

☐ これから健康のために習慣化したいことはどんなことですか？

☐ これまでに試した健康法・運動はどんなものがありますか？

☐ これまでに自分には合わなかった健康法・運動は何ですか？