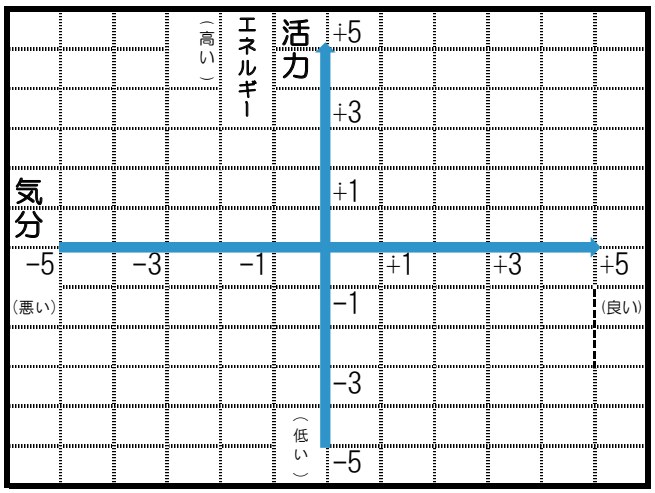
資料 11

リフレッシュ体験　振返りシート

年　月　日

（氏名　　）

体験したプログラム：



・リフレッシュ体験をして感じた気分の変化や効果は？

リフレッシュ体験前の気分や活力・エネルギーの当てはまる箇所に〇印
リフレッシュ体験後の気分や活力・エネルギーの当てはまる箇所に☆印

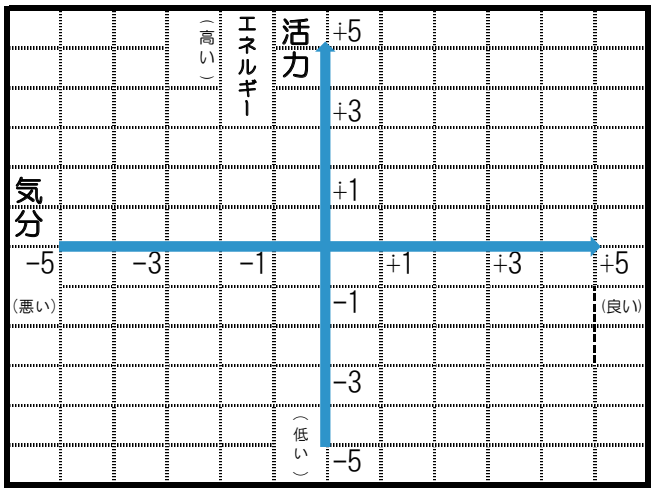
・今後、生活に取り入れられそうなことがあれば記入しましょう。

リフレッシュ体験　振返りシート

年　月　日

（氏名　　）

体験したプログラム：



・リフレッシュ体験をして感じた気分の変化や効果は？

リフレッシュ体験前の気分や活力・エネルギーの当てはまる箇所に〇印
リフレッシュ体験後の気分や活力・エネルギーの当てはまる箇所に☆印

・今後、生活に取り入れられそうなことがあれば記入しましょう。