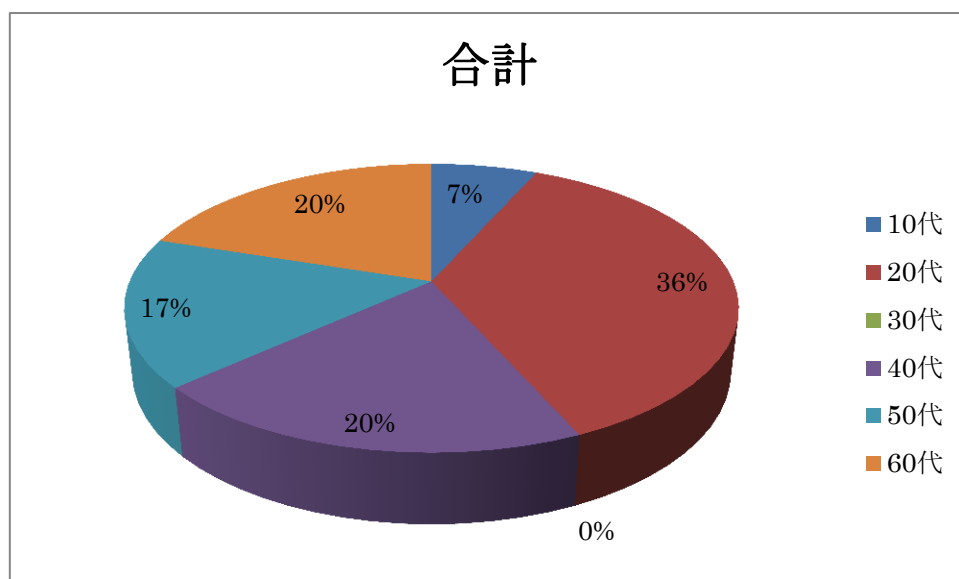
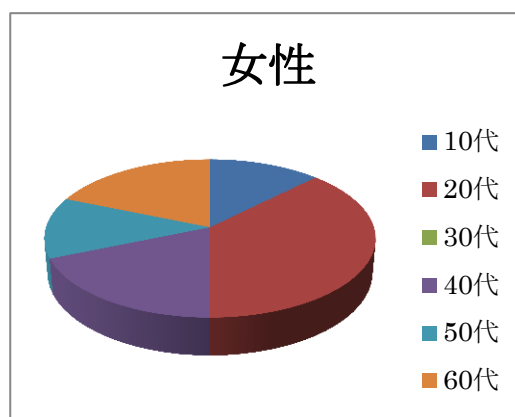
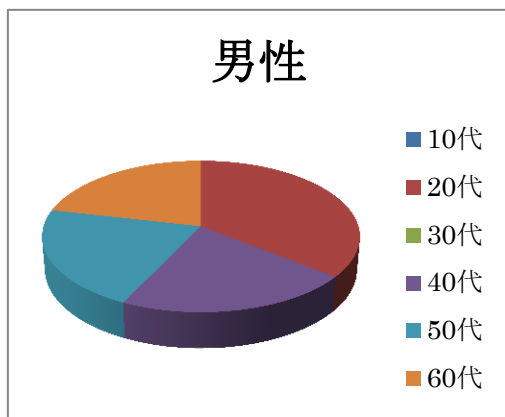


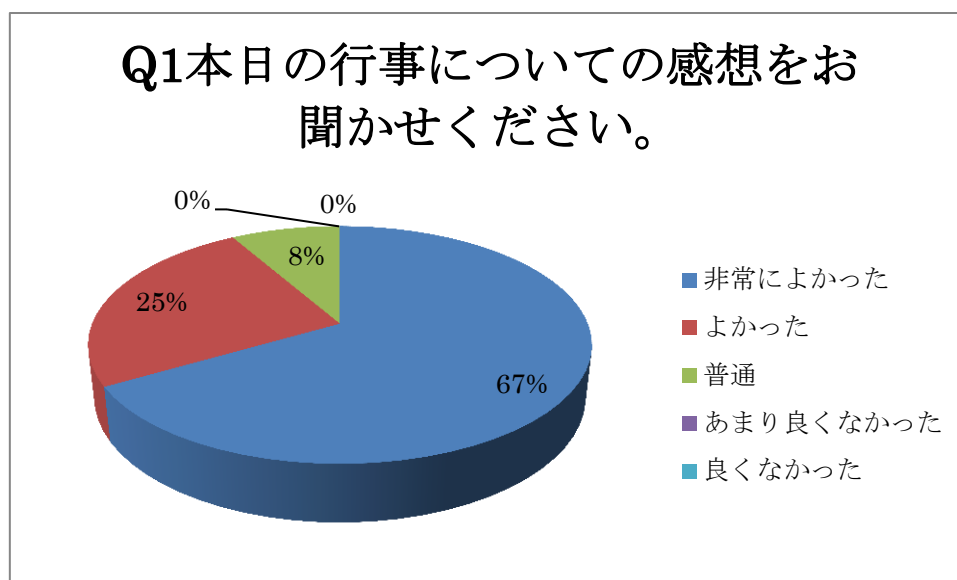
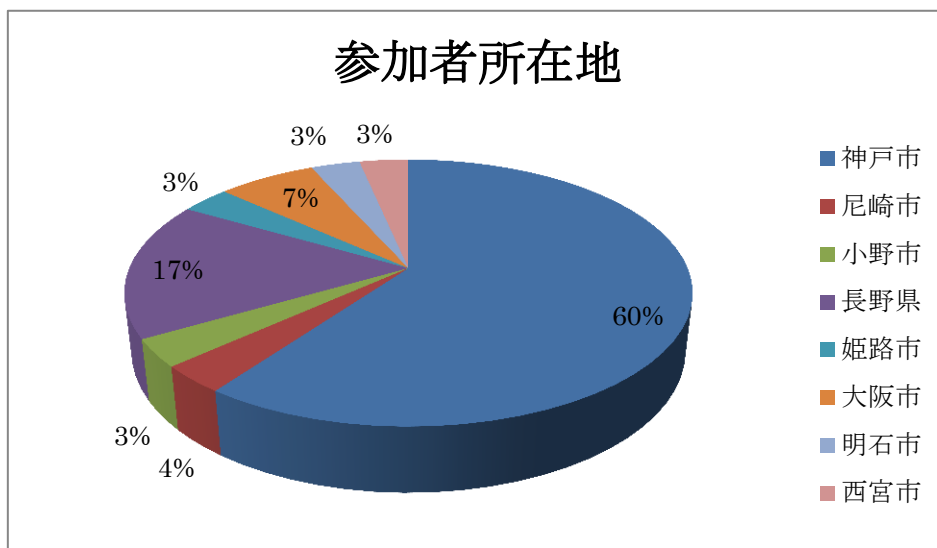
第1回 KOBE 森林植物園ウエルネスウォーキングアンケート結果

■開催日 2015年5月23日(土)

■参加者 男14名、女16名

■年齢構成





■自由記述

多種多彩な樹林がただ歩くだけのウォーキングではなく自然を楽しみながら歩くことが出来てよかった。他の季節も歩いてみたいくなります。

今後の参考になりました。

自分たちの町でも実施できることがわかりました。とても整備されている素晴らし環境でした。

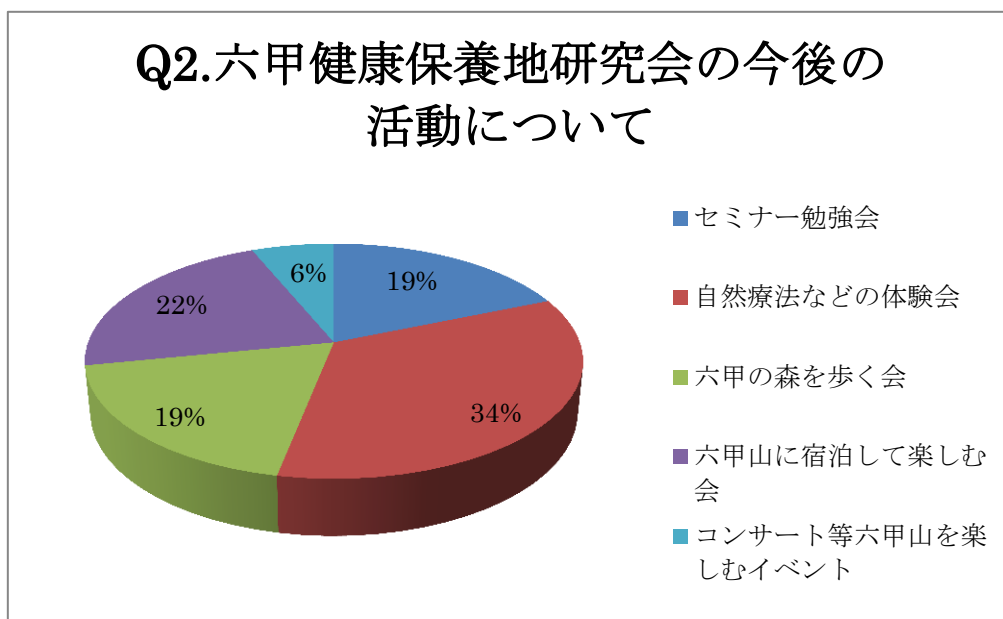
内容よし、開催場所はとてもよかった。

最後に腕浴が気持ちよかったです。森の中の影と日向の変化がいいですね。高低差もあり変化がいいですね。高低差もあり変化もあり森林植物園はいいですね。

かしこく健康になる。大変楽しくためになる会でありがたいです。次回は友人もお連れしたいです。

ゆっくり歩けたので周囲の景色を楽しめた。

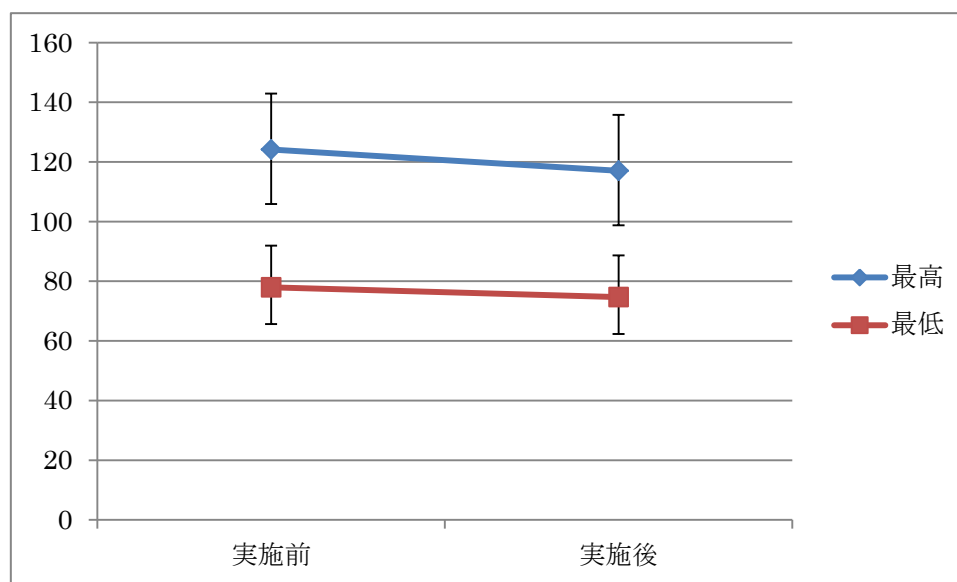
近くに住んでいながら、長いこと来ていなかった。ちよくちよく来たいと思いました。



■自由記述

インストラクター養成講座もお願いします。2件
星を観る会

■血圧の結果



t 検定の結果、最高血圧 ($p < 0.001$)、最低血圧 ($p < 0.01$) とともに 5% 有意に降圧効果があった。