

講座アンケート 2024/11/27

- とても参考になりました。又、何回も講座をやって欲しい。
- 大変有意義でした。これからも今まで通りで関心を持ちたい。
- 転倒防止は常に気を付けようと強く思いました。
- とても楽しく体操ができました。
- 今日大変楽しく参考になりました。からだの事も自覚出来て良かったです。
- 自分の体力的な位置がわかって、興味深い講座でした。
- 今日の講座は今までにない経験をする事が出来て、ありがとうございました。
- 体力測定が、自分で思ったより悪かった。これを機会に生活改善などを心掛けたいと思う。
- 今回参加して、自身の体の硬さを痛感しました。色々運動を教えていただき、今後、実施していきたいと思います。ありがとうございました。
- 片足立ちが以外に出来なかったので相談しました。今しているトランポリンを続けてくださいとの事で、今後も頑張りたいと思いました。メヌエル病を打ち負かします。
- 体力チェックは、最近気になっている足・腰が平均値より低かった。「やっぱりね！」。
今日教えて頂いたトレーニングを毎日の生活に楽しく取り入れて、健康寿命を延ばそう！と思う。
楽しかったです
- 転倒防止の体操を教えていただいたので、毎日少しずつ行ってみたいと思います。自分の体力も測って頂いたので、次回チャンスがあれば、又、測っていただこうと思います。ありがとうございました。