

感想

「清須会議ではありません！人生会議ですよ！」

- 今日の様な講座は、特にリフレッシュになり良かったです。今後も出来る限り参加したいと思います。
- 体力不足を感じました。これから少しずつ体操を続けていきたいと思っています。ありがとうございました。
- 自分の体調を保つ難しさを感じました。健康第一で、自分らしく楽しく生活出来るように
- 自分の体力を知って反省の多い事です。これを機に意識することに気をつけます。
- 人生会議大変参考になりました。もう先も長くないので、家の事・墓の事などを少しずつですが話をしています。また来年も同じ様な講座がありましたら、是非参加したいと思います。
- 今日は皆と健康チェック出来て本当に楽しく教えて頂きありがとうございました。これからも運動を頑張って実行します。
- 転びやすいので本日の運動を参考に続けたいと思います。
- 普段から運動や健康に気をつけて頑張ります。
- 本日教わった事を、毎日の運動に取り入れたらいいと思いました。
- とても勉強になりました。家に帰って実行したいと思います。