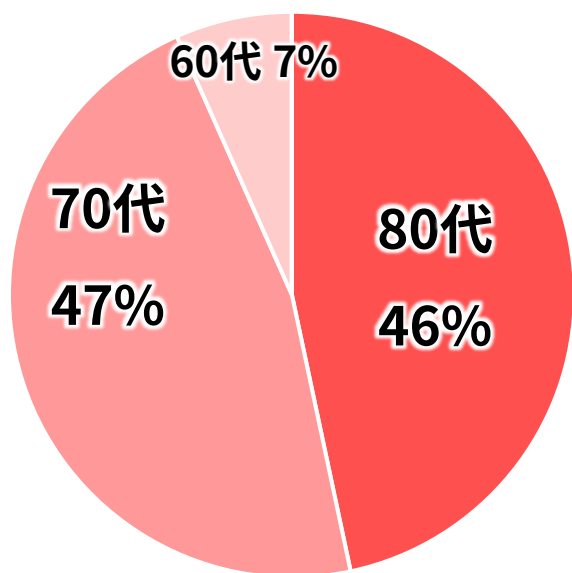


開催日:2023年9月22日(金) 場所:鴨居地域ケアプラザ

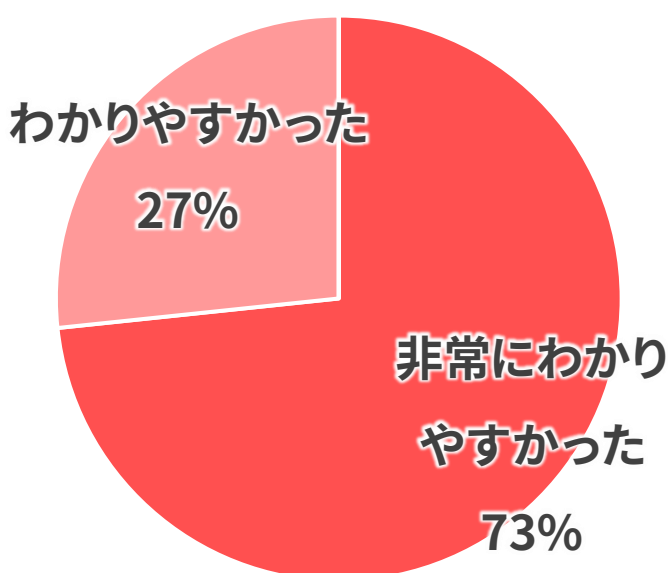
「体の痛みに向き合う方法 ～頸・肩編～」

■ 参加数 15名 (男性3名 女性12名)

参加年代層



講演はわかりやすかった?



講演はわかりやすかったか? に対する回答の理由

- だんだん体が硬くなってきているので必要性が理解できた
- 講義より実践重視で実施して欲しかった
- 疑問に思っていた点など資料の図で説明されておりわかりやすかった
- 日常生活に近かった
- 実際に体を動かすことで体感できた
- 普段行っている体操がいくつかあり理解できた
- 痛みの部分をわかりやすく説明してもらえた
- 実演があってよかった

感想・印象に残ったこと

- 質問に対して的確な回答がありうれしかった
- 日頃から体を動かすことが大事だとわかった
- 水分摂取がしたかったので休憩があるとよかった
- 冷房がきつかった
- 無理をしない程度に継続
- 毎日続けられるか・・・
- 頭が痛いので教えてもらった体操を行う