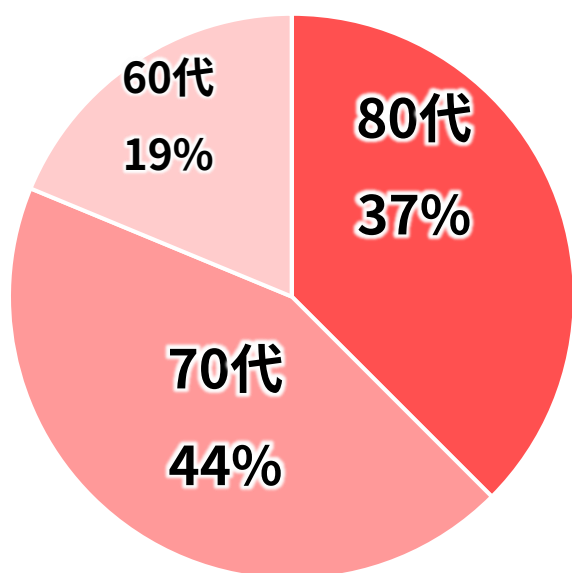


開催日:2023年8月30日(水) 場所:鴨居地域ケアプラザ

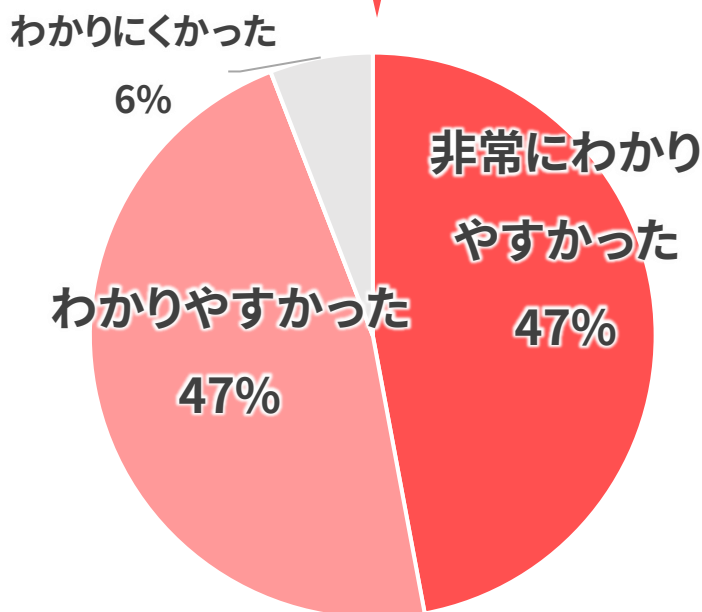
「体の痛みに向き合う方法 ～膝編～」

■ 参加数 17名 (男性2名 女性15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

- 実演してもらったのでわかりやすかった
- いつでも行える、簡単にできる
- 運動方法を知ることができた
- 何回か聞いているので理解できた
- 説明がわかりやすかった
- 資料がたくさんあってよかった
- 実際に運動を体験できた
- やってみようという気持ちになった
- 現在膝痛がある

感想・印象に残ったこと

- 生活の中に運動を取り入れたい
- マスクをしているので聞きにくい部分があり、もう少しゆっくり話してほしい
- 簡単な運動で痛みに対応できると実感した
- 毎日続けられそう
- 自分の体が硬い
- 毎日行うことが大切と感じた
- 実演がありわかりやすかった
- 筋肉を意識して体操をすること