



令和6年1月健康教室をしました！

テーマ：おすすめ！ プロが教える健康体操
理学療法士・作業療法士

地域の皆様 ご参加をありがとうございました！



～参加されたみなさんの声～

- ・年相応と認知症の違いをしっかりと知らせてもらいました。（12月のチェックで少しおちこんだ）
- ・わかりやすくとても良かったです。
- ・認知症予防と関連した話が良かったです。
- ・気持ち良く楽しませて頂きました。
- ・楽しいひと時でした。自信ができました。
- ・参加してスタッフと話しができて良かったです。
- ・毎日の積み重ねが大切だと思うので、日々続けたいです。



～参加されたみなさんの声～

- ・健康寿命を伸ばす瀬戸際の65歳を今年に迎えるので本気で継続しないといけないと思いました。
- ・大変にわかりやすく参考になりました。
- ・大変に楽しく実例をまじえてわかりやすかったです。
- ・療法士さん方の司会進行もわかりやすく楽しく好感がもてました。
- ・健康教室で新しい事を知ることで刺激をもらっています。
- ・今日、習った体操をやっていきたいと思います。



ご意見へのお詫び

- 意見①：最後の体操のプリントが欲しかった
大変に申し訳ございませんでした。
- 意見②：体操教室があれば良いです
会場の広さから座ってできる体操・いつでもどこでもできる体操としましたのでご了承いただけますと幸いです。
- 意見③：血液検査の説明が聞きたいです
2月健康教室では疾患に関連した血液検査内容があります。血液検査については、どんな検査を知りたいかをご確認できれば次年度に計画したいと存じます。