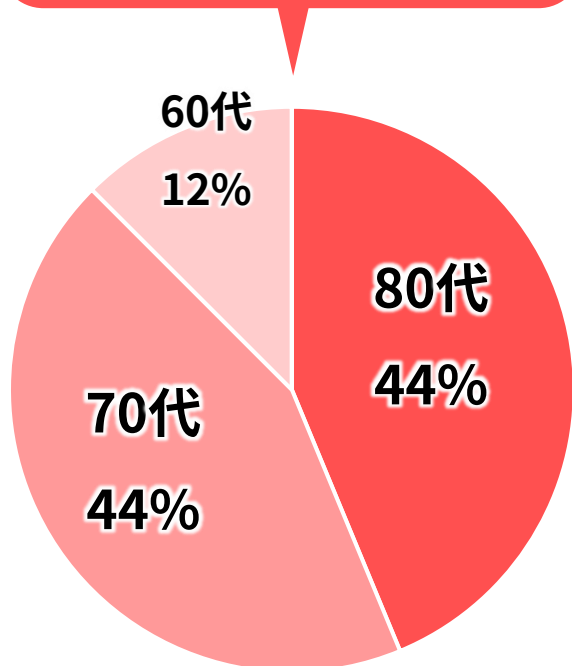


開催日:2023年9月11日(月) 場所:鴨居地域ケアプラザ

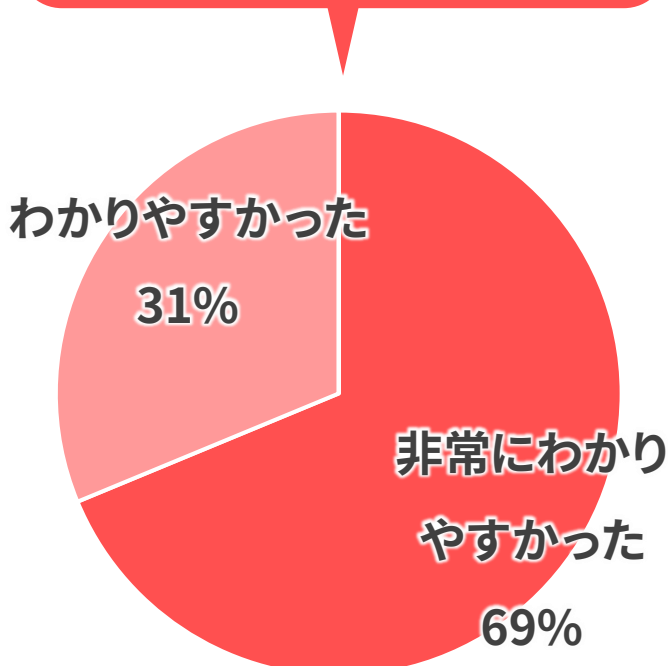
「体の痛みに向き合う方法 ～腰編～」

■ 参加数 17名 (男性2名 女性14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

- 実践がありわかりやすかった
- 資料が良かった
- 聞きやすい声だった

感想・印象に残ったこと

- 体操の実践がありわかりやすかった
- 毎日続けたい
- PTとなった経緯を聞き、人間性が素晴らしいと感じた
- 運動不足を実感した
- 筋肉をつけたい
- 自分がフレイル状態だと気付いた
- 股関節痛で参加したがとても参考になった
- 講義が1時間で参加しやすかった