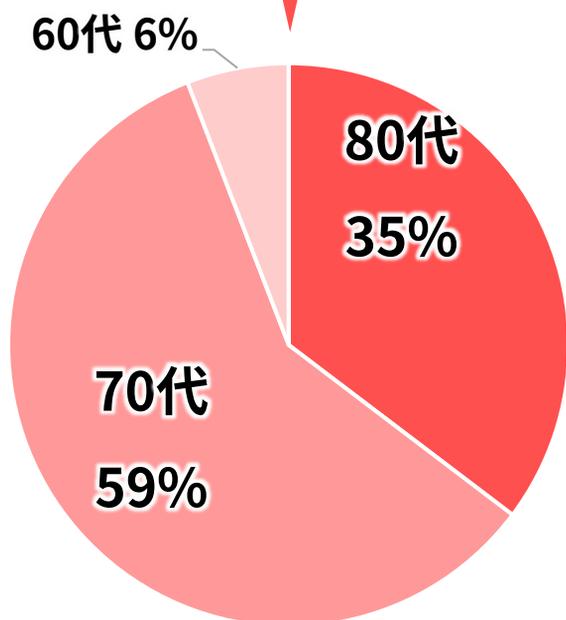


開催日:2023年7月12日(水) 場所:今宿西地域ケアプラザ

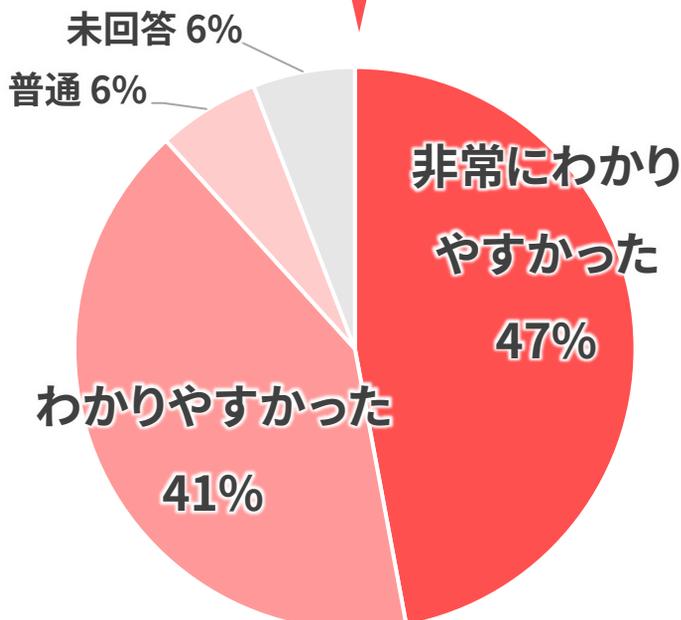
# 「ロコモ予防講座 転倒予防を中心に」

■ 参加数 17名 (男性1名 女性16名)

## 参加年代層



## 講演はわかりやすかった?



## 感想・印象に残ったこと

- 毎日続けてやること
- ロコモという言葉がわからなかったけど、とても良い勉強になりました。
- 腰痛に効く体操を教えて欲しかった。
- 家の雑用があり意志して今日の運動を暇を見つけてやりたいと思います。
- 今日の体操を毎日やりたいと思います。
- 色々勉強になりました。私も毎日続けることなど出来ず、ケアでもっと数をふやして欲しい。そうすれば、参加したいと思います。
- スポーツと言えるものは出来ないの、軽い体操、歩くことなど続けて行けたらと思います。
- 3つの大事なことを頭に入れて継続してやって行きたい。
- 継続することの大切さを改めて思いました。ハッキリとわかりやすい言動でとても良かったです。
- ロコモ度が大いに気になる年齢に自分を知る機会に会い、とても勉強になりました。
- フロントラウンジ筋肉つきそうです。やります。今日知ったことを。
- 運動が大切なことよくわかりました。自分1人ではなかなかできないのですが。
- ロコモ運動続けていきたいと思います。