

財団法人「熊本県労働会館」第3回自主文化事業アンケート集約表

開催日時 2007年2月22日(木) 18時30分~20時

開催場所 熊本県労働会館ホール

テーマ；筋力の低下を防ぐには？～簡単にできるアスレチック～

講 師；稻津 英弘 鍼灸師（秋津レークタウンクリニック）

参加されたの感想

久々に体を伸ばして体も軽くなりました。時間があれば自分でもストレッチしてみます。本日はありがとうございました。

スポーツをずっとやっていて、負荷のかかる運動が体にいいと思っていたので参考になりました。最近ふとりぎみですので、簡単な運動よりしていきます。

ふだんなかなかしないストレッチなど教えていただきとってもためになりました。

ひまがある時は今日の教えを思い出し、日々してみたいと思います。

途中からしか参加出来ませんでしたが、とても楽しく勉強が出来ました。今度クリニックに行ってみます。

今回初めて参加しまして、あらためて運動不足だなと思いました。これを機に運動していくたいと思います

日頃の運動不足が身にしました。これを機会にストレッチにはげみたいと思います。大変ありがとうございました。職場でも是非やりたいと思います。

日頃運動しないので、気分がすっきりしました。少しづつ、体を動かすことを続けたいと思います。

筋トレを楽しく試みることが出来ました。今後本日教わったことを少しでも繰り返して実施し、体力の維持に努めたいと思います。有り難うございました。

会社に入社して、中々運動する時間がなく、今日は貴重な時間でした。ありがとうございました。今日の講義を大切にし今後につなげます。

ストレッチはすごく為になりました。マッサージも家で妻にやってみたいと思います。

日頃運動不足なので大変勉強になりました。

普段運動しないので今日は勉強になりました。今後自宅や会社でも実行して行きたいです。

運動不足をつくづく感じました。今からはこれを機会に始めます。

イスで出来るストレッチは明日から実行しようと思いました。

いかに筋肉をつかっていないかがわかりました。今日は本当にありがとうございました。

すごく楽しく受けさせていただきました。耳で聞くだけでなく、体を動かす事はストレスも解消できて、記憶に残ったと思います。笑いもありよい勉強会でした。ありがとうございました。

有難うございました。普段の生活の中で、ちょっと工夫すればできることであると実感できました。生活の中に取り入れたいと思います。

大変楽しかったです。職場でもストレッチをしようと思います。

3ヶ月に1度位の体力増進の為、今日の様なカンタンにできる運動を、教えてもらったらとても良いと思いました。

今後取り組んでほしいことや、労働会館に対するご意見・要望

食に関すること

健康についてが一番いいと思います。

このような機会をまたお願いします。

今後は周辺へのビラ配布をしてみてもよいかもと思いました。

体をいたわるような事をお願いします。

今回のように体を動かすものを中心にしていただいたら、楽しめると思います。

専門家が食べない食品なんていう講演はどうでしょうか。