

## 2010年度ORCを利用した高梁市老人クラブ健康教室アンケート

今年度の健康教室は下記のようなスケジュールで行いました。全3回の教室でしたが、終了後にアンケートを書いて頂いたのでその一部を紹介いたします。

第1回 平成21年9月30日(木) 13:30~16:30

立位揺動装置デモおよび体験、膝の運動指導

トレッドミル計測

SF・36(生活の質調査)

第2回 平成21年10月21日(木) 13:30~15:30

ピラティス運動指導

第3回 平成20年11月25日(木) 13:30~15:30

アンケート

佐藤講師健康運動指導

SF・36結果報告

### 健康教室の感想

Aさん

毎回とても楽しんでいます。ありがとうございました。

前回の体操、佐藤先生の座ってできる体操、続けています。

ピラティス運動、すこしフラついて大変でしたが、先生の楽しい話と指導で無理なくできました。

自分で毎日すこしずつ佐藤先生の体操続けていってみたいと思います。足の体操、肩の体操、本当に参考になりました。

Bさん

今年で3年目の健康教室に参加できたこと幸福と思います。

先生方のご指導お話を聞かせて頂き、とても勉強になりました。

SF・36の結果の表を受け取り、自分なりにこの2年間で身体も心も健康になれたのではと感じます。

1年1年年は重ねますが、いつまでも元気で頑張りたいと思います。今日教えて頂いた佐藤先生の頑張らないエクササイズ、少しでもやってみようと思って

います。

吉備国大のこの教室に参加できましたこと感謝します。先生方有難うございました。また来年たのしみです。

Cさん

今年で3年目の健康教室に参加させていただきました。

当初は来年お世話になれるかと思っていましたが、どうにか3年目も参加することになりありがとうございました。

来年、再来年と生きる励みにもなったようです。

できれば続けてお願いしたいものです。