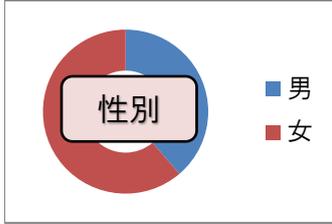
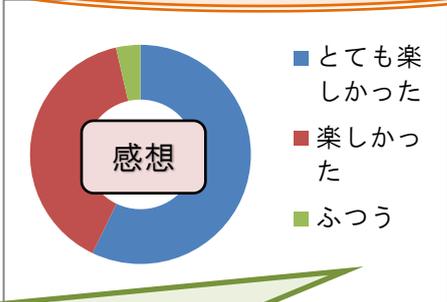
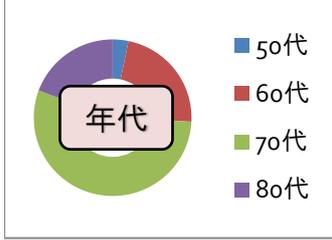


ふくの会 運動教室アンケートまとめ

2015. 09. 26実施

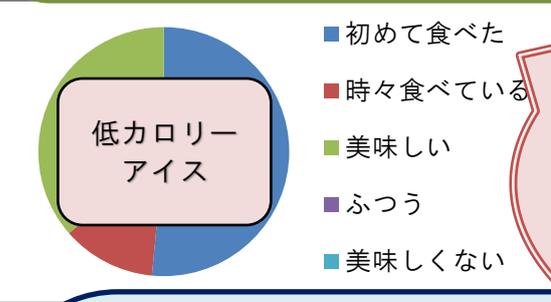


嬉しいことに回を重ねる度に、男性の参加者が増えています。皆さん、しっかりとからだを動かして楽しまれた様子でした。今回のテーマは、認知症予防運動と題して、二つの運動を同時に行うなど、スタッフも（冷や汗で）汗だくな運動教室でした！



★印象に残った運動BEST 3
 1位：認知症予防運動 グーとパー 2位：スロージョギング 3位：どれもこれも色々
 もちろん「明日があるさ体操」もありましたよ。

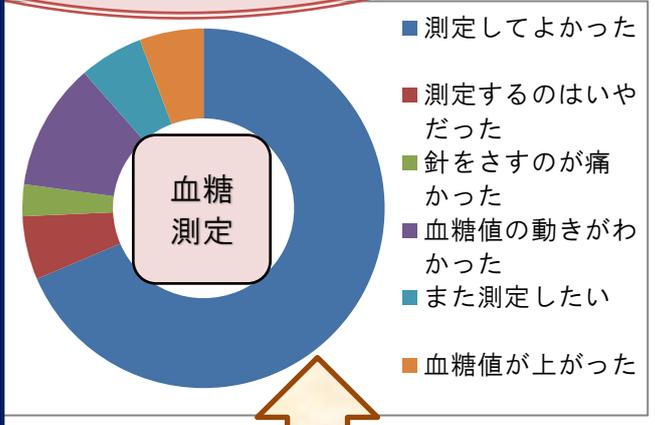
★次回から取り入れて欲しい運動は？
 ・脳トレ ・認知症予防の全身運動（てっぺんからつま先まで） ・音楽に合わせた体操をもっと！
 ・お腹をへこます運動 ・競争ではない運動 ・おまかせします！！ などでした。



・低カロリーなので、安心して食べました。
 ・ふつうのアイス同様、おいしく頂きました。甘く感じました。
 ・運動したときは、たまに食べたいです。
 ・量がやや多いかも・・・
 ・冷たいばかりで、美味しさがなかった。
 ・中のクリームが花形になっていて感動。

参加者皆さんの感想です

- ・今日もらった冊子を毎日がんばってやります。
- ・結構ハードな体操教室でした。
- ・皆さんと楽しく行うことが出来ました。
- ・認知症予防のために、頭を使いながら運動することの大切さが良くわかりました。
- ・考え方で運動のチャンスは身近にあるということ意識すべきだ。
- ・ラジオ体操だけでも腕が疲れてびっくり！日常生活にぜひ取り入れたいと思いました。
- ・いつでもどこでも出来る事がわかりました。
- ・走るということの概念が変わった。
- ・自宅でもやる様に努めます。
- ・からだが軽くなった気がする。
- ・またやって欲しい。などなど



運動前後の血糖測定では、運動後の血糖値が運動前より下がった参加者が、なんと90%を占めていました！ 運動 あなどれませんね