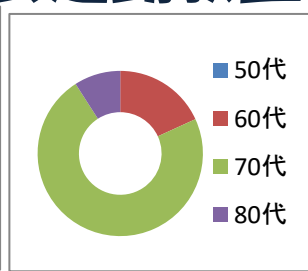
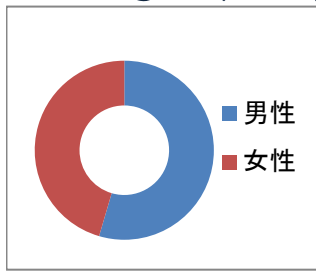
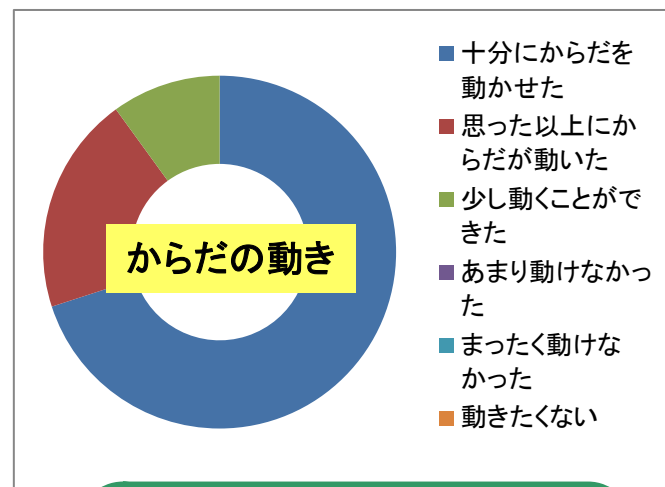
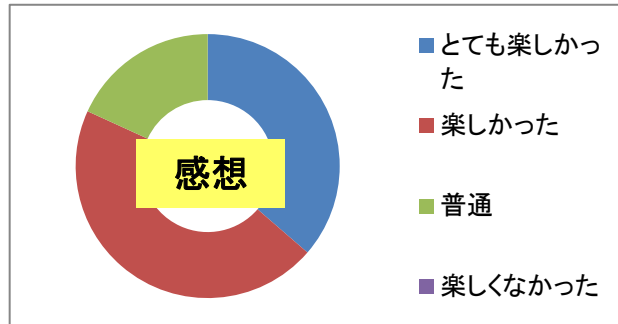
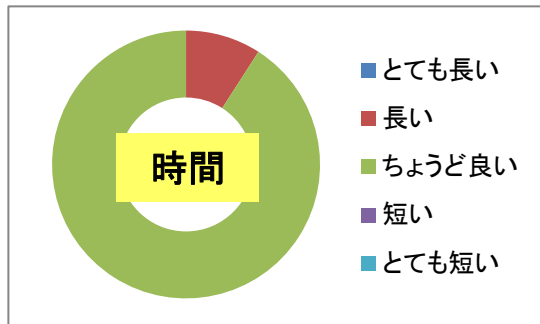


ふくの会運動教室アンケート 2018.12.02実施



12月2日(日)ふくの会では、運動教室を開催しました。これからの季節、家の中にこもりきりになりがちですが、室内でできる・椅子に座ってできる運動を中心にい

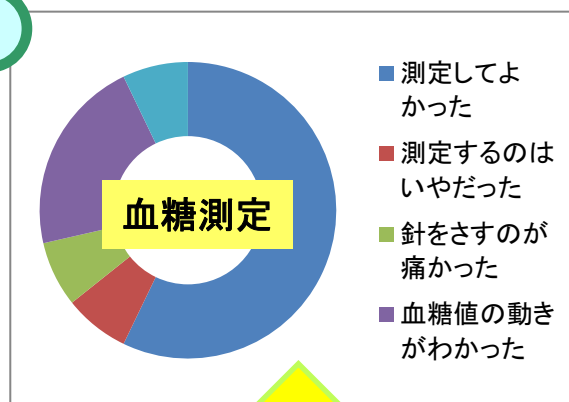


印象に残った運動は？
新聞紙の棒を使った運動
両足上げ・足で字を書く
座ったままで手足を動かす
全部で～す

今回は全体の9割が座ったまままでの運動でした。太ももの

皆様の声

- ・あっという間でどれも楽しかった
- ・これから寒くなるので、室内で座ったままできる運動がわかりとても良かった
- ・からだが硬いと感じた
- ・普段の運動不足を改めて痛感した
- ・運動する大切さを実感した
- ・楽しく体が動かせた
- ・全体的に良かった
- ・歩かなくても良いんだというのが分かった
- ・あれくらいで血糖値が下がって、びっくり！嬉しいです
- ・運動の効果ですね



筋肉を意識した運動で、思った以上に血糖値が下がることに、皆さん驚かれていました。無理して歩かなくても良いんだという意味が実感できたそうです。