

良かった点	改善点	リハビリ専門職等から受けた支援
無理なくできる範囲の体操で、皆さんが楽しくできました。資料で話を聞きながらできたので、わかり易く勉強になりました。	マスクを外して話して下さいましたが、聴覚の低下もありその部分でマイクなどがあれば良かった。	定期的に集会の時に依頼して体操をしたい。
少々時間は延長しましたが、わかり易く話して頂きました。	こちらからの質問を事前に考えておけば良かった。	次回は11月頃をお願いしたいと思います。
とても親切&熱心に教えていただきました。	1時間だとちょっと時間が足りなかった。	認知症の予防について
とても印象が良かったと思う。	資料(紙)が欲しかったです。	今後とも定期的な指導を受けたい。
わかり易い資料を用意して下さった。	用意して下さった資料が文字が小さく読みにくいのが残念でした。	①認知症にはなりたくない。防ぐ方法がありますか。 ②原因の分からない(老化?劣化?)身体の痛みを少なくできるような、自分で出来る運動はありますか。
動かすことで痛みが軽くなった。歳だからと諦めず日々の筋トレで改善できるのが分かった。		今後も支援を希望します。
今までいかに筋肉を使っていなかったか分かった。		本人はもとより、家族など同居者のリハビリのノウハウなどを知る機会があると良いと思う。
家の中での転倒が多くびっくり。		
独自作成の資料に基づき、認知症の説明と予防体操で非常に役立った。		
わかり易い資料、お話、実技でした。ありがとうございます。簡単そうに見えて、思いのほか効きました。少し負荷をかけたトレーニングを継続するのが大切と分かりました。心地よい疲労感があります。		
認知症予防の為の運動を実践できて、皆四苦八苦しながら真剣に動きました。一人では難しいことも多々ありますが、サークルの皆で取り組み続け予防につなげていきます。		
会員さんが悩んでいる、腰痛・ヒザ痛について、身体の構造から日常生活の中で取り組める体操を詳しく、質問にも丁寧に答えていただきました。		
今、元気なうちに行うのが予防…当たり前のことなのに先送りしている自分たち。反省。実践あるのみ。		
運動動作一つ一つについて、細かくポイントを説明してくれてから、ゆる×らく体操に取り組んだので分かりやすかった。アシスタントも来てくれて、間違った動きをしても横で指導してくれたので、実施しやすかった。		
希望に沿った内容で指導していただいた。脳トレ体操はよい経験になりました。		