



7/30 きいろいマリーゴールドの会 で



体操教室を開催しました!!

高村内科クリニックから**健康運動指導士の寺本先生**をお招きし、患者様3名とスタッフ5名で運動について学び、実際に身体を動かしました。皆さんから、たくさんのご意見・ご質問をいただきとても活発な会となりました。

ご参加いただいた皆さんからの感想・ご意見

心も体もほぐれ、とても楽しかった/次回も楽しみ/今日学んだことを明日から実践したい/軽い運動をして身体が軽くなった感じがした/参加できてよかった/次回も参加したい/大変参考になった



ご参加していただいた皆様、暑い中ありがとうございました。私も皆さんと一緒に体を動かして楽しかったです。脳の運動は、白熱しましたね。少人数ということもあり、質問もしやすかったのではないかと思います。またの機会があればぜひご参加ください。

看護師:田村

当日の様子を撮影したDVDを会員様向けに貸し出しております。
視聴をご希望の方はスタッフにお声掛けください。

