

# いきいき健康教室 参加者の声

男性、女性、たくさんの嬉しい声が届いています！

体操後、体の動きが良くなると感じていた。  
これからも参加したい。

77歳：男性



腕があがるようになった。  
体操したおかげで神棚に手が届くようになった！

85歳：女性



股関節手術して筋力が低下したが、体操に参加して太ももが硬くなった。

64歳：女性



グランドゴルフ、畑など体を動かしているつもりだった。普段使わない所を動かせているので良い。

80歳：男性



体操は女性の集まりとバカにしていた。簡単な体操だけど家では出来ない。皆と一緒にだから出来る。

81歳：男性



歩くのがつらく杖が無いと50m位しか歩けなかった。(教室終了頃から)杖無しで歩いて参加できた！

79歳：女性



他には…

「もっと男の人に参加してほしい」

「ますます体操が好きになった」

「階段が楽に上がれる」 など

