

1. 教室に参加してみて体の変化は？

ある 32人 その内容・・・

少しある

分からない、多少はあると思います

肩の痛みがなくなりました

姿勢が良くなった、軽くなった

上腕筋、大腿筋が心持強くなった様に思います、気のせいかも知れませんがー

姿勢を気になるようになりました

足の力が強くなった

片足立ちが2分出来るようになった

肩こりが少し良くなったみたいです

肩凝りがらくになった

疲れが少なくなった

歩行がスムーズに出来る

姿勢を気をつけるようになりました

足腰が少しずつ力強くなってきた

体が軽くなったような気がする

姿勢は気をつけるように心がけ、体操をして筋力はアップしていると感じる

片足立ちが最初より、長くできるようになった

早い疲労感有、午後から昼寝してしまう

少しではあるけれど、身体が軽くなったように思います

動作が楽になった

少し姿勢が良くなった

前は階段を降りる時、痛かったのが、楽になった様に思います

通常使っていない筋肉を使う事で、身体がスムーズに動く

歩行、膝関節が随分楽になりました

気分は良いが教室に参加した日は足（太もも）が張る

初回のトレーニングでは翌日に筋肉痛がありましたが3回目以降は全くなくなりました

太もも前部に筋肉がコリッとしてきているように思います

それぞれ伸ばした所等、明日になっても痛くないのは手をぬいているのでしょうか？

2日程痛く感じた

肩の筋肉が切れていて上に手を上げるのが大変ですが少し出来るようになって来たと思います

(アドバイザーの人には変に見えますが、ご免なさい)

1ヵ月ぎっくり腰で休みましたので体の変化は、はっきりわかりませんが教えてもらった事を、体を動かして行きたいと思います

ない 13人 その内容・・・

余り変化はありません

あまりない

？

・・・ですが少しの時間でも片足立ちとかするようになりました

無回答 2人

## 2. 運動の内容は？

物足りない 0人

ちょうど良い 40人 その内容・・・

スクワットは回数が増えてくるのがきつかったです

私の年齢にはちょうど良いと思います

スクワット

今のところは丁度良いかな？

いい空気の中で丁寧に優しく教えていただき有りがとうございます

よく汗をかくことが出来ました

スクワットが少しきついですが、もう少し慣れば良いと思います

毎日やっています、他の運動は日頃からやっているので大丈夫です

きつい 9人 その内容・・・

少しきついです

股関節が悪いので

スクワットがきついです

その他 1人 その内容・・・

片足立ちがついてゆけない

## 3. 教室で習った事を家などで

している 41人

ストレッチ 21人 姿勢 9人 呼吸 5人 チェアエクササイズ 5人

スクワット 20人 ツボ 11人 ウォーキング 11人 食事と栄養について 12人

毎日ではないですが気がついたらするようにしています

していない 2人

## 4. おたっしゃ筋力アップ教室のアフターに？

参加する 32人 参加しない 12人 無回答 2人 ? 1人

## 5. ご意見・ご要望・ご感想を！

運動の時間が長い、短く1時間ぐらいだと良いと思います

これを機会に少しでも家でしていきたいと思っています

出来るなら毎回参加したい（何度でも）

大変親切にご指導して下さいまして誠に有難うございました

1つの行動がゆっくりなので、とても疲れます

教室が終了して家で体操を続けていくのは難しいので週1回ぐらい継続して教室をしてほしい  
教室を開催して下さった皆様、ありがとうございます

筋力をアップさせる、良い機会を与えてもらいました

筋力の低下に気づき、このアップ教室に参加してから少しづつ力が付いてきました

感謝しています

家では1人でしにくい、教室で皆さんとなら続けて行きたいと思います

足腰が弱くなっていたが、強くなってきたのが実感できて、ありがたく思っています

習ったことを持続して筋力アップに頑張る

ロコモにならないように1日を大切にしたい

よく動けるようになり感謝の気持ちでいっぱいです、家事も楽しくしています

今回だけでなく、又参加出来たらと思います

家でも習った事を続けていきたいです、今後も高齢者が参加出来る教室を開催して下さい

いつも熱心にご指導くださって感謝、感謝です

腰や股関節の痛みなど、ようすを見ながら運動していきたいです

参加させていただいて、とても良かったです、続けていただきたいと思います

ツボの話、実技を多く取り入れてほしい

ぎっくり腰をおこして参加出来ない日がありましたので、残念でした

教えてもらった事を思い出しながら続けたいと思います

筋力をつける事は、とても大事な事だと思いました

筋力がないんだなぁと改めて思いました、それだけでも教室に通えてよかったです

左足が少し痛いので注意して控えております

健康ツボの話は後刻参考にするため、出来ればプリントを多く発行してほしい

(症状とツボの関係、どれ位の時間押したらよいか・・・等)

参加させていただきまして、ありがとうございます

家では出来る事(姿勢・爪先立ち)を心掛けする様にしています

10回教室を開催して頂き、授業料も支払うのに無理がない

簡単な動作ですが、すごく足とか腕に筋力がかかり、ゆっくりすることで効果が出てくる事が  
わかりました、ツボの話もよくわかり教えて頂いてよかったです

卒業すると何もしなくなりそうなので、このまま継続して頂きたいと思います、この教室へ出  
席するだけで緊張して脳が活性化する様な気がしますから

2年前から母の介護で筋力アップを重視する様になり、カーブスでも頑張っていますが、この  
教室は、しっかりコーチがついて、いろいろアドバイス等うけられ出席が楽しみです

1人では続けられない性格で、ぜひとも又、参加したいです

筋トレ以外にツボとか栄養とかバラエティーに組まれていて良かったです

先生方がとても熱心で好感が持て家で努力しようという気にさせられました

自分のためですからね・・・

参加者全員を均一的に指導しているように感じる場合があります、中間くらいで組替えして、少し筋力の劣る方々に努力目標を設定してはいかがですか

この教室に再度参加できると良いと思います

この教室に参加できて良かったです、ご指導ありがとうございました

自分で思っていたよりも足が弱かったのでビックリしましたが教室で楽しく学ばせていただいたので習った事を少しでも続けて頑張っていこうと思っております、良かったです

これからの人生健康長寿に向かって1207実現するよう毎日スクワット、ストレッチ、ウォーキング出来るだけ頑張ります

やはり足から弱っていく（年齢と共に）筋力アップする事によって足首の運動等、筋肉が伸びているのがよくわかるから家では毎日では出来ないけれど週1でも教室に参加でき良かった他の人に進めたいです

現在70才なので、今までもストレッチ30分と、もっと楽なスクワットは毎日していましたが、教えていただいて、スクワットを強化して頑張っていて楽しく長生きしたいと思います、ありがとうございました

自分の健康を維持していくためと、家で主人の介護に役立てられたらと思い参加しました運動の内容はきつく感じませんが、夕方になるとさすが年（76才）のせいかわ背中が痛く休憩を取っています、教室で習った事をつとめて行っています

ストレス解消に気候の良い時はウォーキングをしていましたが、今年の夏は暑さに負け、今だにまけています、いつまでも元気で家族の負担にならない様に頑張りたいと思います  
機会があれば、これからも月2回位健康教室に通いたいと思います  
御指導ありがとうございました

テレビ、雑誌等でいろんな健康教室の情報を得る事が出来ます、やろうと思っても、その場限りで終わっていたのですが、今回の教室を機会に続ける事が出来そうです  
自身の体力の衰えに気づかされる教室でもありました

受け入れていただき感謝しております、できれば又、このような教室を開いていただき参加させてもらいたいと願っております

**以上、10月30日まで48名分の集計結果でした♪ 皆様ご協力ありがとうございます！！**

（複数回答になっていますので数は合いません）