

## 利用者の声

- 自分出来る無理のないストレッチを毎日しています。教えて頂いた運動がとても良かったと思います。食事考えるようにしています。
- 一人ではできないが、みんななら運動できそうです。
- 目標に向け、日々の習慣を実践することが出来ました。
- 続けるといいなと思います。運動のポイントを教わりよかったです。
- 自己流で行っていた動きや食事等を表を見たりしながら確認し、実践できてよかったです。これからも少しずつ頑張りながら健康な生活を送って行きたいと思います。
- 面談で、目標を約束するので、それを達成しようとハリがでます。
- 結果等の気づきがよかったです。
- 次回も参加します。参考になります。
- もっと健康のことに関心を持ち、十分に気を付けないといけないと思いました。またこのような機会があれば、参加したいです。
- ストレッチはとても良かったので、これからも続けていきたいです。