

令和7年度生きがいづくり講座

「動いて整う♪ホルモン・運動・睡眠の

アンチエイジング教室」

受講者の声

令和8年2月9日、16日、3月2日（毎月月曜）

全3回 午後1時30分～午後3時30分

会場：中野市中央公民館 301 講堂



- 大変楽しみながら勉強させていただきました。ありがとうございました。ぜひ、またお願いします。
- 参加してよかった。心も体も軽くなった様です。ありがとうございました。
- とても勉強になりました。運動が少々きつい部分がありましたが、先生が楽しくやってくださり、身体を動かすことができました。ありがとうございました。
- 楽しかったし、すごく勉強になりました。次回ありましたら、ぜひ出たいです。先生ありがとうございました。毎日すっきり眠りたいです。できるだけ続けます！
- とても良かったです。なるほどと思うことがいっぱいでした。一人でも続けられるといいのですが。
- 楽しく家でもできる運動なので、毎日少しずつ実行していきます。
- 一人ではなかなかこういう運動は出来ないけれど、皆と一緒にやると楽しくできました。特にリズム体操は楽しかったです。ユーチューブでやってみようと思うのですが、家でやってみようと思いましたがうまくできませんでした。
- ウォーキング1日6000歩を目標としてきたが、なかなか時間がとれず歩数が満たないこともあった。「ちょいちょい歩き」で時間、場所にとらわれず、すき間時間でも歩数を伸ばすことができることを知り、とても良かった。しっかり動いて良い睡眠をとり、健康に過ごしていきたいと思います。
- お話も楽しくて、あっという間に時間が過ぎた感じです。これからも続けていきたいです。ありがとうございました。

- 手軽に出来ること、そして続ける仕組みを学べたのが良かったです！
- 年齢を重ねるごとに睡眠について心配なことがでてきましたが、お話を聞かせていただき、「なるほど」と思うところがたくさんありました。家でもやってみます。
- 少しの時間でも体を動かすことが大切ですね。家の中でちょいちょい歩き、外へ出てウォーキングしたり自分で頑張ってみようと思います。そのうちグループに入って楽しくやりたいです。
- 3回とも楽しかったです。日々の生活にとり入れて役に立てたいと思います。ありがとうございました。



おかげさまで大変有意義な講座になりました。
ありがとうございました。

