



## 講座終了後のご感想・ご意見

- 普段きにしていない歩行や今後年齢の衰えなどに役立つ講座だった。仕事でも歩くことが多いので講座での内容を頭に入れながら実践していきたい。
- 普段しないような姿勢を紹介してくれたり、分かりやすい説明で非常に参考になりました。良い企画だったと思います。
- くつ底が減っている理由がわかりました。歩き方が悪かったです。勉強になりました。
- 今回の企画、大変素晴らしいと思います。このような機会を取り入れてもらってケガの減少につながればと思いますし、皆が楽しむ参加が出来たらよいと思います。
- 足の動きを意識して歩くよう心掛けていきたいと思います。大変勉強になりました。
- 歩き方、ストレッチを出来るだけ実践しています。この様ないい企画を今後もお願いします。
- 犬の散歩のときなどに試してみると今までより汗をかく感じで運動になりました。
- 短時間でしたが内容が非常に濃く感じました。

## 担当保健師様より



今後は30歳代、40歳代の社員にも展開していきたいと思っています！

対象人数や実施時間などご予算に応じてご対応いたします。お気軽にご相談ください。

〈連絡先〉

スポーツ事業部 ウェルネス事業

担当 **小野寺** 〆0463-24-1010

Kanachu Sports Design  
**神奈中スポーツデザイン**

ライフティック平塚内

平塚市宝町10-4

スポーツプラザ神奈中平塚4F