

講師:河本 光宏 氏



からだは資本講座 アンケート集計結果			
参加者内訳	合 計		
	55		
アンケート調査率	会 員	同伴(市民)	回答率
	50	2	95%
講座の参加理由	年齢と共に骨の仕組みのついて知りたいと思いました。		
	70才を超え、筋肉の衰えを感じる事が多くなった。		
	いつまでも元気で動ける身体でいる為に、筋肉の大切さ等		
	センターからの受講推進が主。		
	身体の仕組みに関心があり、どのような説明を老人にしてくれるのか興味があった。		
	チラシ		
	前回 良かったので。この頃 歩行がぎこちなくなった。		
	フレイルに興味があり、高齢になっても 元気でいるには どうすれば良いのか勉強したいと思いました。		
	以前より腰痛により、そり腰で歩きにくく、整形、整骨院に通うも、		
	痛みはとれず、あまり効果はなく、今日参加させていただきました。		
	1回目も参加しました。		
	身体のケアのやり方勉強		
	背柱管狭窄症の手術後、痛みはなくなったが、		
	下肢の外側のしびれがなくなるらないため、改善方法はないかと参加しました。		
	からだは資本だと思っているから。		
	実演があって興味深かった。		
	「健康第一」につながる講座と思って受講しました。		
	今まで両足を痛めて、色々整形外科や整骨医院に行き		
	やっとましになってきましたけど、まだ歩くのに疲れるしスーッと歩けないので、		
	らくに歩ける様になりたくてきました。現在 月2回の体操や家で足を動かしたりしています。		
講座の参加理由	昨年、大腿骨を骨折し手術しました。両ひざも痛いため歩きにくく少しでも痛みが治まればと思いました。		
	年齢と共に、いろんな所が痛く、どうしてか？どんな事に気をつければ良いのか、知りたくて参加しました。		
	健康寿命の為。		
	自分自身が毎日整形外科に通っていますので、今回の講座に参加して少しでも良くなるように。		
	体の全体を知り、その対応について知りたい。		
	腰が痛いため		
	腰などの痛みがあるので、予防のことを知りたくて。		
	時々、腰痛になるので、予防できることetcがあれば学びたいと思って参加しました。		
	不調の出ない日常的な体の使い方を知りたくて参加しました。		
	先生の講座はすばらしいと思いましたので、昨年に続き受講しました。		
	筋肉の衰え		
	健康は大事と思うから		
	興味のある講座だったので		
	参考になればと 思いました。		
	自分の体についてよく知っておきたいと思った。		
	骨格が好きなので。		
	身体の不調を整える為。		

	大変 有意義でした。
	有意義な時間でしたが、覚えたり、人に教える内容が多く、書いたものと助かると思う。
	毎日手入れをする事が大切であることが良くわかりました。
	誤って認識してたり、誤解していたこともあり正しく認識できた。
	現在、特に不具合箇所はないが、今後もセルフ整体を取り入れて、現状の健康を維持していきたい。
	とても良いお話だった。
	簡単な実技は大変有効であった。
	非常によかった。次回も受けたい。
	腰痛の痛みの取り方は大変参考になりました。あと、膝の痛みも同じく。ありがとうございました。
	体のことがわかったです。
	やらないよりやった方が良い。知らないより知った方がよい。実行していく。
	学び実行の継続し教えることが大切。下腹部の鍛え方が良かったです。
	実演があって興味深かった。
	実演の説明があって良かった。（もっと時間を取って詳しく教えて欲しかった）
	講座の話しの中に、政党名や宗教に関する話や名称は出さないと欲しい。
	ものすごくよかったです。また、いろいろな部分の話が聞かせてもらいたいです。
	とてもわかりやすく ためになりました。
本日のイベントの感想、意見	要点だけでも知って良かったです。まだまだ知りたいと思いました。
	とても楽しく参加できました。これから 教えていただいたことを少しでも続けたいと思いました。
	いろいろ参考になりました。
	大変参考になりました。
	非常にためになった。どこをどう動かすと良いとのことが少しわかったかな。
	ひざの痛みをなくなるように習ったところを指で押して頑張ります。
	まさに知りたかった内容でした。
	もっと聞きたかった。
	大変わかり易かった
	ためになった
	次回もあれば参加したいです。
	痛い部分に目が行きやすいが骨格全体を考えてみるのが大事だとわかりました。
	自分の健康は自分で
	自分でやることを継続して頑張ろうと思います。
	実践の時間を増やしてほしい
	今日教わったことを毎日続けようと思います。
	股関節の鍛え方その他色々勉強になりました。
	再度、河本光宏先生の講座をお願いします
	大変参考になりましたが、セルフケア家に帰ったら忘れそうです。
	わかりやすい説明で良かったです。
	ご自身の略歴やここに至る説明が長過ぎる様に感じた。
今後参加してみたい講座	骨の仕組みと頭とのつながりの仕組みの講座
	同じ事を2回目聞きたいです。
	パート3開催を！！
	相続の基礎知識
	整体体操
	生成AIにて動画作成の講座を希望。
	先日、八王子のシルバー人材センターの独自事業のお話を聞いて、私も人権の差別解消の動画作成と
	いった事で、茨木市の人権センターのシルバー人材センターの独自事業として支援できると考えました。
	老後の楽しい過ごし方
	年寄りでも出来る体操があればいいです。
	体の事（他の部分）も知りたいです。
	心身の健康
	今回の講座内容を見て出来るだけ参加したい
	病気との付き合い方は、どうするのかについて。
	きたえる体の動かし方の講座
	体に良いことを学びたいです
	今回の講座の その② その③を是非！
	定期的に聞きたい
	終活
	歩き方
	歌唱力を上げる講座。歌うことは心肺機能を高めるから
	薬膳講座