

しみずクリニックふさ ふさからの便り



11月30日(土)ふさの会主催の『〇〇の秋!!! さあ、皆様で楽しく運動
しましょう。運動療法のご案内』がありました。森先生を中心に1時間
しっかり汗を流しました。

～参加した皆様の感想です～

- 今日はありがとうございました。運動は何十年もしていません。
体を動かす事が重要だと思いました。
- 以前より関心を持っていましたが、今日は体験できて嬉しく思いました。
この機会を与えて頂いて感謝申し上げます。
少しずつやってみたいと思います。又、参加出来たら嬉しいです。
- 腹式呼吸の吐く事が難しかった。
- 体がほぐれ、暖かくなりました。
- 普段は歩くのみの体操なので動きに説明がついて楽しかったです。
- とても気持ちよく運動できました。
腹式呼吸をなるべく心がけていこうと思いました。
- 1時間とても気持ちよく自分の体全体がポカポカして良かったです。
- 初めての経験でした。体がほぐれた感じです。暖かくなりました。
難しい感じもありますね。
- これから体を動かさなくてはいけないと思いました。ありがとうございました。
- 久しぶりに汗を掻かせて頂きました。



結構これ
は大変...



腰を下ろして思わず、
はあーっ



体から思わず
ポキポキと音
が聞こえてき
そう...



