

“みんなの更年期” こころとからだ更年期講座

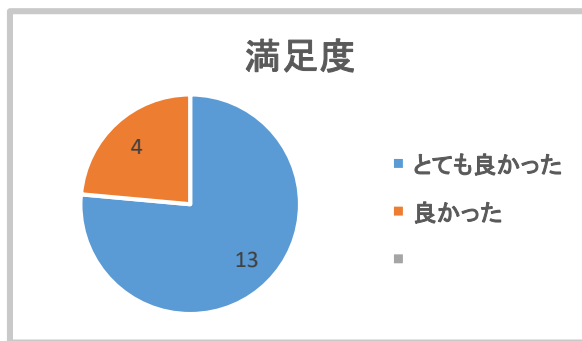
日 時 : 11月19日(土)
10:00~12:00
11月26日(土)
14:00~16:00

場 所 : 名護中央公民館 第1,2研修室
大和室

対 象 : 一般

参加者 : 17名 11/19(土)1回目のみ参加(3名)

講 師 : NPO法人ちえぶら 仲宗根 美幸 氏



何で知りましたか

市民のひろば	5
チラシ・ポスター	5
家族・知人	7

【講座終了後大人アンケートより】17人回収

◎講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・1回目しか受講できなかったのですが、とても楽しかったです。知識としてもっと知りたいと思いました。ありがとうございました。
- ・もっと早く知っていたら更年期を楽しく過ごすことができたでしょう。大変勉強になりました。
- ・明るく受けられる講座でよかったです。今後のためになりました。
- ・人数もちょうどよかった、関心はあったけどきっかけがなかったので、今回参加して知ることができました。
- ・2回目の講座で体を動かすのが特に良かった。
- ・大変楽しく受講できました。他の方々の情報交換もできとても良かったです。もう少しヨガ体験したかったです。
- ・楽しかったです。
- ・運動できてよかった。
- ・取り入れやすそうな運動でした。
- ・更年期を前向きに楽しく過ごしたい。とてもリラックスして受けれたので良かったです。楽しい時間でした。
- ・久しぶりに運動が出来て良かった。
- ・呼吸法がちゃんと分かることができた。
- ・更年期に良い食事も知りたいです。

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・みそづくり
- ・ウオークラリー
- ・ハーブ栽培
- ・薬膳料理
- ・天体観測(星空観察)
- ・絵画教室
- ・色のつけ方
- ・ヨガ(無料)
- ・草編みの講座に参加してみたいです。
- ・野草
- ・沖縄の伝統料理
- ・いろんな事に参加したい。
- ・沖縄の薬草など知りたい、効能や使い方等...

お住まいの地域

名護	6
為又	1
宇茂佐	1
宇茂佐の森	1
宮里	1
東江	1
城	1
山入端	1
今帰仁村	2
本部町	1
回答なし	1

参加者について

30~39歳	3
40~49歳	4
50~59歳	7
60歳以上	1
回答なし	2

性別

女 17

希望時間帯

10時~12時	6
13時~15時	2
19時~21時	1
回答なし	8

開催希望曜日

平日	1
土曜日	8
回答なし	8

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・みそづくり
- ・ハーブ栽培
- ・絵画教室
- ・草編みの講座に参加してみたいです。
- ・薬膳料理
- ・ウォークラリー
- ・天体観測(星空観察)
- ・ヨガ(無料)
- ・野草
- ・いろいろな事に参加したい。
- ・沖縄の薬草など知りたい、効能や使い方等…
- ・色のつけ方
- ・沖縄の伝統料理

担当初見

更年期の座学(11/19) 4DSヨガ体操(11/26)の2回講座で更年期症状、更年期障害の違う女性ホルモンのことを学び更年期の知識をたくさん学びました。講師の分かりやすい説明と楽しい雰囲気の中で4DSヨガでところto身体もリフレッシュすることが出来た講座になりました。(伸ばして、縮めてカラダのチンダミ※呼吸法)また、初めての取り組みで参加者同士のグループワークで、それぞれの悩みや思うことを話し共有する事で繋がりができました。(^^)/更年期をより美しく健康的に過ごすことができるように、続けていきたい大切な講座になりました。

☆1回目
11月19日(土) 10:00~12:00

更年期症状、更年期障害、女性ホルモン
座学とちえぶら体操



☆2回目
11月26日(土) 14:00~16:00 ヨガ体操(4DSヨガ)



4DSヨガ
Sカーブのゆるい
体制で!!

自分の心地よい
体制で!!



1回目、2回目
グループワーク
参加者同士の共有(^^)/

令和3年度 名護中央公民館講座

“みんなの更年期”
 ところとからだ更年期講座

参加者について

40～59歳	7
60歳以上	9

性別

女	16
---	----

日時：11月19日(土)
 10:00～12:00

11月26日(土)
 場所：名護中央公民館 大和室
 14:00～16:00

対象：一般

講師：NPO法人ちえびら 仲宗根 美幸 氏

【講座終了後大人アンケートより】17人回収 (内) 3人・11/19(土)1回目の

何で知りましたか

市民のひろば	5
チラシ・ポスター	4
家族・知人	7

開催希望曜日

月曜日	1
土曜日	3
日曜日	3
土、日曜日	2
回答なし	7

満足度

とても良かった	13
良かった	4

何で知りましたか

市民のひろば	5
チラシ・ポスター	5
家族・知人	7

図書館

性別

女	17
---	----

開催希望曜日

平日	1
土曜日	8
回答なし	8

希望時間帯

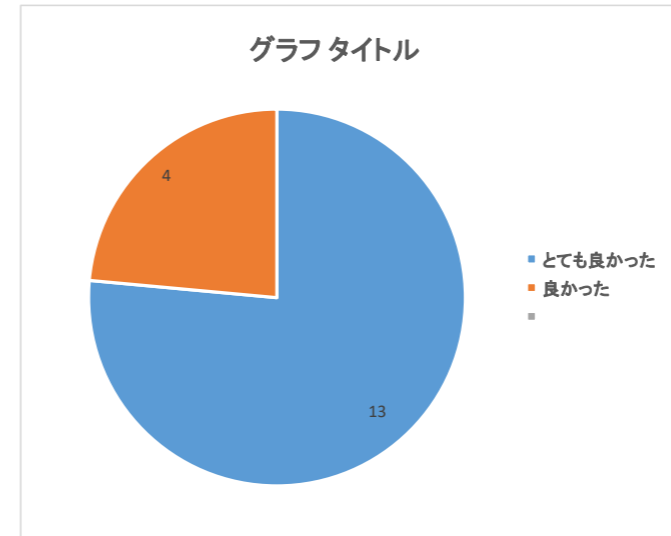
10時～12時	6
13時～15時	2
19時～21時	1
回答なし	8

お住まいの地域

名護	6
為又	1
宇茂佐	1
宇茂佐の森	1
宮里	1
東江	1
城	1
山入端	1
今帰仁村	2
本部町	1
回答なし	1

参加者について

30～39歳	3
40～49歳	4
50～59歳	7
60歳以上	1
回答なし	2



◎講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・1回目しか受講できなかったのですが、とても楽しかったです。知識としてもっと知りたいと思いました。ありがとうございました。
- ・もっと早く知っていたら更年期を楽しく過ごすことができたでしょう。大変勉強になりました。
- ・明るく受けられる講座でよかったです。今後のためになりました。
- ・人数もちょうどよかった、関心はあったけどきっかけがなかったので、今回参加して知ることが増えました。
- ・2回目の講座で体を動かすのが特に良かった。
- ・大変楽しく受講できました。他の方々の情報交換もできとても良かったです。もう少しヨガ体験したかったです。
- ・楽しかったです。
- ・運動できてよかった。
- ・取り入れやすそうな運動でした。
- ・更年期を前向きに楽しく過ごしたい。とてもリラックスして受けれたので良かったです。楽しい時間でした。
- ・久しぶりに運動が出来て良かった。
- ・呼吸法がちゃんと分かることができた。
- ・更年期に良い食事も知りたいです・

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・みそづくり ・ウオークラリー
- ・ハーブ栽培
- ・絵画教室 ・色のつけ方
- ・草編みの講座に参加してみたいです。
- ・天体観測(星空観察)
- ・ヨガ(無料)
- ・野草 ・沖縄の伝統料理
- ・いろんな事に参加したい。
- ・薬膳料理
- ・沖縄の薬草など知りたい、効能や使い方等…

お住まいの地域

名護	6
為又	1
宇茂佐	1
宇茂佐の森	1
宮里	1
東江	1
城	1
山入端	1
今帰仁村	2
本部町	1
回答なし	1

