

ぐんまなでしこを 始めようと思ったきっかけは？



60代になり若い人とのジムについて
いけない時、「ぐんまなでしこ」
を見つけて飛びつきました

血糖値に異常があり
糖尿病と診断されたため
HbA1cを下げるために通うことを決意



立つ時、歩く時、色々な場面で正しい
重心の位置を知りたかった。
自分の使えていない筋肉を使いたかった



年齢とともに筋力低下を感じ
筋力を体力をつけたくて



来館頻度と1日の運動時間は？

週 2 ～ 3 回利用

7 2.2 %

週 4 回利用

2 2.2 %

週 1 回

5.6 %

1 時間 ～ 1 時間半

6 1.1 %

2 時間以上

3 3.3 %

