

令和4年度 健康講座「健康な体づくり 膝痛・腰痛予防」アンケート

講座に参加いただきありがとうございました。

今後の参考とさせていただきます。次のアンケートにご協力よろしくお願いします。

講座に参加して感じたことをご記入ください。

※該当する数字に○をつけてください。

回収 18 / 配布 19 (回収率 95%)

1) 参加した主な目的、ねらいは何ですか？ (複数回答可)

1	膝痛・腰痛予防の症状改善について学びたかった	16	2	健康の維持や増進	10
3	日常生活に活かしたいため	6	4	自分自身の勉強のため	5
5	プラザでの運動のきっかけづくり	1	6	職員に勧められた	9
7	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・先月から急に下半身がしびれてきた(ピリピリジンジン)体操をしたこともなかった ・プールの運動は来させてもらってるがどうしたら良いか歩いただけなので、教えてほしかった 			

2) 曜日・時間はいかがでしたか？

1	今回と同じでいい	17	○を付けた理由をお聞かせください。 <ul style="list-style-type: none"> ・曜日はいつでもいいが時間が短い ・午後のほうが都合がつきやすい ・ちょうどいい ・毎日休み ・プール利用しているから ・時間が短い ・参加人数の関係 ・何回継続して頂くといい ・曜日はいい ・13時半くらいから受付がいい
2	違う日が良い	1	

3) この教室にまた参加したいですか？

1	参加したい	16	○を付けた理由をお聞かせください。 <ul style="list-style-type: none"> ・スッキリした ・いろいろなストレッチを教えてもらいたいため ・勉強になった ・わからない ・次回はプールでの健康講座を ・色々講座設定してください ・勉強になるため ・予防法を身につけたい ・ぜひ、参加したい健康づくりを一步でも進めたいので ・一つ一つがわかりやすい ・健康のために ・日常生活にとりいれたい
2	参加したくない	0	
	未回答	2	

4) 指導方法等はいかがでしたか？

1 満足	17	2 普通	1	3 不満	0
------	----	------	---	------	---

○を付けた理由をお聞かせください。

<ul style="list-style-type: none"> ・ハッキリよく理解できた ・話し方が優しい ・はっきりよく理解できたとてもよかった ・分かりやすかった ・優しく丁寧教えていただいた ・大変良かった体幹の安定 ・わかりやすく、生活の中で、できる(やる気あれば) ・毎日少しでも出来そう ・ゆっくり丁寧に説明して下さった ・わかりやすくほんとにありがたかったです ・ていねいでわかりやすい ・よくわかった ・筋肉が硬直して困ってましたので大助かりです 	
---	--

5) 講座に参加してどのようなことが良かったですか？

1	膝痛・腰痛の症状改善や予防について学べた	15	2	日常生活に活かせる内容でよかった	11
3	自分自身の勉強になった	9	4	プラザでの運動のきっかけ作りとなった	2
5	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中で続けてみます。 ・とてもわかりやすく話していただきました、基本に戻って見直します 			

6) 講座への要望やご意見がありましたらご記入ください。

- ・参加の他の人のプールのすすめの話がよかった ・定期的にしてほしい ・肩回りの柔らかくするストレッチがよかった
- ・肩回りの柔らかくするストレッチ気持ちよかった ・次回も参加したい ・このような講座沢山計画してほしい
- ・プール歩行に加えて柔軟体操を加えて更に老化防止にやくたてたい ・大変よかった
- ・内容が充実していて満足です。もう少し時間の延長を検討していただきたい
- ・プールでの健康講座もぜひお願いしたいです ・プールでの「健康な体づくり」の講座に参加したい

ご協力ありがとうございました。