

# 令和元年度 健康ヨガ体験アンケート

健康ヨガ体験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たく次のアンケートにご協力よろしくお願ひします。健康ヨガ体験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○を付けてください。

配布2/回収2

## 1) 参加した主な目的、ねらいは何ですか？(複数回答可)

1	余暇を有意義に過ごすため		2	健康の維持や増進	1
3	参加者との交流、親睦		4	ヨガに興味があった	1
5	ヨガの体験	1	6	ヨガを行うきっかけ作り	
7	その他				

## 2) 開催日・曜日・時間はいかがでしたか？

1	今回と同じで良い		○を付けた理由をお聞かせください。 ・火曜日以外、時間は3時以降 ・個人的な理由ですが、時間が少し忙しいので、せめて30分位送らせた時間が良いと思いました。
2	違う日が良い	2	

## 3) この体験にまた参加したいですか？

1	参加したい	2	○を付けた理由をお聞かせください。 ・継続的にやった方がよい ・心と身体に良いから
2	参加したくない		

## 4) 指導方法等はいかがでしたか？

1	大変満足	2	満足	3	普通
4	やや不満	5	不満		
○を付けた理由をお聞かせください。 ・落ち着いてていねいな指導がよい ・解りやすく丁寧で心と体が落ち着きましたと同時に身体がほぐれ楽になりました					

## 5) この体験に参加してどのようなことが良かったですか？(複数回答可)

1	余暇を有意義に過ごせた	2	健康の維持や増進が図れた	1
3	参加者との交流、親睦が図れた	4	ヨガを楽しめた	1
5	ヨガの体験をすることができた	6	ヨガを行うきっかけ作りになった	
7	その他 ・ヨガを行っている時間だけでも心が安らぎ、一瞬の間いつもの生活から離れた自然界に導かれた様に心が落ち着きました			

## 6) 健康ヨガ体験への要望やご意見がありましたらご記入ください。

・今年も月一程度(2回でも良い)は、ぜひ、やってほしい。皆、参加者の希望です。  
・週に1回くらいのペースで教えていただけたら心も安らぐと思います。自宅ではできないのでお願いします。

ご協力ありがとうございました。