

# 令和元年度 室内運動サポートアンケート

回収: 19 / 配布: 20

## 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	5	2	筋力・体力の維持や向上	13
3	参加者との交流、親睦	5	4	運動をするためのきっかけ作り	3
5	ストレッチや筋力トレーニングの方法を知りたいため				8
6	その他	1	・家ではできないから		

## 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	13	・運動不足のため ・時間的にはベストアワー、曜日も良いのでは？(ベストと思われる)、土日では受講者が少ないのでは？
2	違う日が良い	4	・時間は1:30~2:30がよい ・2時~3時がよい、水曜日がよい ・1:30~2:30これをお願い

## 3) この事業にまた参加したいですか？

1	参加したい	18	・大いに役立ったから、参加者も予定以上だった(道具不足) ・体力、筋力維持のため ・とって身体づくり、健康保持に役立っているから、引き続き参加したい
2	参加したくない	0	

## 4) 指導方法等はいかがでしたか？

1	大変満足	12	2	満足	6	3	普通
4	やや不満		5	不満			

・体を動かす事で心もほぐれる気がする。  
・指導の先生が最高  
・職員の方がいつも親切、分かりやすく教示してくれるため。  
・1時間だともう少し時間があると良い  
・1つ1つ判り易く、細かく指導された。  
・満足しています  
・指導者により内容が変わるので変化があって良い

## 5) 事業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	8	2	筋力・体力の維持や向上ができた	11
3	参加者との交流、親睦が図れた	6	4	運動をするためのきっかけづくりになった	6
5	ストレッチや筋力トレーニングの方法を知ることができた				1
6	その他				

## 6) 事業への要望やご意見がありましたらご記入ください。

<p>・毎週1回ぐらい実施して欲しいと思っておりますが、これが無理としても2週に1度の実施は、ぜひともお願いしたいと思っております。 ・たくさん体を動かしたくて来ています。椅子に座っても良いですが、汗をかける位、翌日軽い筋肉痛があるくらい。会話少なく(先生の話し)は少なく、体を動かす時間をたくさん。 ・これからもずっと続けてほしい。 ・ひまがあったら又出席したい。 ・1:30~の時間帯がよい ・3時以降から始まるのは時間的にきつい</p>	
---	--