

第2回健康講座「腰痛の予防と対策」

講座に参加いただきありがとうございました。今後の講座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いします。教室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。

回収21／配布21(回収率100%)

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
3	参加者との交流、親睦	4	腰痛の予防や対策について学びたかった
5	自分自身の勉強のため	6	プラザでの運動のきっかけづくり
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	17	○を付けた理由をお聞かせください。 <ul style="list-style-type: none"> ・集中して話を聞いたり運動ができるため。・時間が少し早すぎ、2時位が良い。 ・主催者の都合の良い日で可。 ・実技が入る場合2時間弱ほしい、最後少し早くとばしたのが残念。 ・木曜日は団体プールと同じ日。
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	20	○を付けた理由をお聞かせください。 <ul style="list-style-type: none"> ・勉強になるから。・自分のためになりました。・都合が良ければ参加したい。 ・健康維持に役立つから。・なかなか教えてくれる機会がない、今日は良いです。 ・ていねいな指導。・とても具体的で参考になりました！ ・わかりやすく実せんしやすい話でした。・分かりやすく説明してもらったのでよかったです。
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	11	2	満足	10	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。

- ・分かりやすい内容であったため。説明等が上手であった。・わかりやすい。・無理なく出来る。
- ・健康維持が計られるから。・腰痛予防のお勉強ありがとうございます。・具体的に教えて頂いた。・分かり易かった。
- ・話がゆっくりでていねい、わかりやすい。・話も理解しやすく、いくつも実行した動きが役にたつと感じた。

5) 教室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	4	2	参加者との交流、親睦が図れた	1
3	腰痛の予防や対策について学べた	14	4	自分自身の勉強になった	16
5	プラザでの運動のきっかけ作りとなった	3			
6	その他				

・週一回これに似た様な体操をしていますが自己流です、今日はとても良かった。
 ・たいへん勉強になりうれしかったです。

6) 教室への要望やご意見がありましたらご記入ください。

- ・膝の教室も宜しくお願い致します。
- ・無理のない今回の様な体操を心掛け先生のように若々しくいたいと思います。

ご協力ありがとうございました。