

平成28年度 健康講座「腰痛予防のポイント」アンケート 配布:27 回収:26

教室に参加いただきありがとうございました。今後の教室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。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。

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	3	2	健康の維持や増進	15
3	参加者との交流、親睦	3	4	腰痛予防について学びたかった	14
5	腰痛予防の運動を行いたかった	16	6	プラザでの運動のきっかけづくり	2
7	<ul style="list-style-type: none"> ・腰がいたいから。 ・現在腰痛なので少しでも楽になれば良いと思った。 ・卓球の練習をしているので腰のいたみが出ますので。 				

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	23	○を付けた理由をお聞かせください。 ・開始時間は、30分遅れくらいが良い。(PM1:30) ・出席しやすいので同じでいいと思った。		
2	違う日が良い	2	・午前中がいい。 ・平日の午後なら都合が良い。		

3) この教室にまた参加したいですか？

1	参加したい	22	○を付けた理由をお聞かせください。 ・今まで知らなかった事を正しい知識を知ることが出来、大変良かった。		
2	参加したくない	0	・実技が良かった。 ・明日身体が動かなくなった時を想定して。		

4) 指導方法等はいかがでしたか？

1	大変満足	13	2	満足	7	3	普通	4
4	やや不満	0	5	不満	0			

○を付けた理由をお聞かせください。
 ・とても分かりやすかった。
 ・声がよく聞こえて分かりやすかった。
 ・家で体操したいと思います。
 ・詳しく知ることが出来た。

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	健康の維持や増進が図れた	8
3	参加者との交流、親睦が図れた	0	4	腰痛予防について学べた	12
5	腰痛予防の運動を実践できた	13	6	プラザでの運動のきっかけ作りとなった	5
7	・これからのプラザでの運動に役立てたいです。				

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。

・体がかたいのでプール教室もいい。
 ・腰痛のことがよく分かりました。今日は本当にありがとう。
 ・いつもいい教室なので参加させてください。
 ・詳しい資料、丁寧な説明をいただきありがとうございます。
 ・先生もゆっくりとした口調で話していただきありがたかったです。

ご協力ありがとうございました。