

# 平成28年度 健康講座「肩と首の痛みと運動」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ひします。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○を付けてください。配布 27 枚 回収 26 枚

## 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	6	2	健康の維持や増進	16
3	参加者との交流、親睦	4	4	肩と首の痛みの原因について学びたかった	16
5	肩と首の痛みの予防運動を行いたかった	18	6	プラザでの運動のきっかけづくり	3
7	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リハビリに取り入れたいです。</li> <li>・大変良かった。</li> </ul>			

## 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	25	○を付けた理由をお聞かせください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・都合がつく限り出席できる。</li> <li>・健康維持</li> <li>・平日の午後でちょうどよい。</li> <li>・時間の余裕があるから。</li> </ul>
2	違う日が良い記入なし	0 1	

## 3) この講座にまた参加したいですか？

1	参加したい	24	○を付けた理由をお聞かせください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康維持・いろいろと参考になります。</li> <li>・トレーニング室は何となく寒く他の人がいて聞こえないため、せっかく丁寧に教えてくれているが出来ない事が多い。</li> <li>・体をどのように動かしたらよいか知りたい。</li> <li>・普段の生活に少し疲れたなあと思ったら、今日学んだ事を思い出してストレッチしたいと思います。</li> <li>・いろいろな痛みの予防方法、ストレッチを覚えたい。</li> </ul>
2	参加したくない	2	

## 4) 指導方法等はいかがでしたか？

1	大変満足	13	2	満足	10	3	普通	2
4	やや不満	1	5	不満	0			
○を付けた理由をお聞かせください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中に頑張れる講座でした。</li> <li>・卓球の人ががんばっているのが気をとられて出来ない事が多い。室内の講義の方がよかった。</li> <li>・普段しない運動をして終わったとき、気持ち良かったです。ありがとうございました。</li> <li>・スライドと資料が役立つと思う。</li> <li>・とても丁寧に参考になりました。</li> <li>・自宅に帰ってからも練習できる。体がシャンとした気がする。</li> <li>・家でやりたいと思います。</li> </ul>								

## 5) 講座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	6	2	健康の維持や増進が図れた	14
3	参加者との交流、親睦が図れた	3	4	肩と首の痛みの原因について学べた	19
5	肩と首の痛みの予防運動を行えた	16	6	プラザでの運動のきっかけ作りとなった	2
7	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とても良い講話をありがとうございました。</li> </ul>			

## 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。

- ・次回にも参加できたらと思います。
- ・卓球と同時進行なので少々先生の声が聞き取れないところがありました。

ご協力ありがとうございました。