

# 平成30年度 健康講座「簡単にできるハンドマッサージを身につけよう」

## アンケート

※該当する数字に○を付けてください。 配布24枚／回収23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	4	2	健康の維持や増進	15
3	参加者との交流、親睦	2	4	ハンドマッサージについて学びたかった	16
5	自分自身の勉強のため	14	6	プラザでの運動のきっかけづくり	5
7	その他	0			

### 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。 ・金曜日の午後のため。 ・いつでもよい。 ・プラザの都合で良い。
2	違う日が良い	0	

### 3) この講座にまた参加したいですか？

1	参加したい	23	○を付けた理由をお聞かせください。 ・気持ちよくて、つやが出た。 ・いろいろやってください。 ・相手の方にしてあげられるため。 ・やってもらいたい。 ・とても勉強になりました。
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	9	3	普通	1
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。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちよくて、つやが出た。</li> <li>・良かった。</li> <li>・ていねいで良かった。</li> <li>・先生、有り難う。お風呂上がったらします。</li> <li>・良くわかりやすかった。</li> <li>・覚えて良かった。</li> <li>・とても気持ち良かった。</li> <li>・とてもリラックスできました。家族にもしてあげたいと思います。</li> <li>・わかりやすい説明と視覚で理解しやすかった。</li> <li>・家でも出来そうです。</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	4	2	健康の維持や増進が図れた	10
3	参加者との交流、親睦が図れた	6	4	ハンドマッサージについて学べた	18
5	自分自身の勉強になった	15	6	プラザでの運動のきっかけ作りとなった	4
7	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段おろそかにしてたので、とても良かった。</li> <li>・大変に良かった。すべすべになった。</li> <li>・ハンドマッサージについて良くわかった。また、久しぶりに会員さんに会えてよかった。</li> </ul>			

### 6) 講座への要望やご意見がありましたらご記入ください。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・マッサージを教わったので毎日したいと思います。</li> <li>・とても良かったです。ありがとうございました。</li> </ul>	
---	--

ご協力ありがとうございました。