

平成30年度 健康講座 「健康な体づくり～膝痛・腰痛予防～」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申し上げます。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。

回収22／配布22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	3	2	健康の維持や増進	12
3	参加者との交流、親睦	4	4	膝痛・腰痛予防について学びたかった	19
5	自分自身の勉強のため	15	6	プラザでの運動のきっかけづくり	2
7	0	その他 ・少しでも良くなりたい。			

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	20	○を付けた理由をお聞かせください。 ・どちらでもよい。 ・都合をつけて参加出来たらと思っています。 ・こちらで企画した日にあわせます。 ・いつでもよい。 ・平日がよい。 ・終了後、運動ができる。 ・日曜日は用事のある事が多いので平日の日が参加できる為。 ・良かった。 ・木曜はプールの団体が入っているので水・金で宜しく。
2	違う日が良い	1	

3) この講座にまた参加したいですか？

1	参加したい	18	○を付けた理由をお聞かせください。 ・いろいろ教室やってください。 ・勉強になるから。 ・毎年、身体の動きが悪くなるので、いろいろな方のお話を伺い丈夫で長生きをしたい。 ・自分自身の為に勉強になる。 ・自分の健康の為に少しでも役立つと思えば参加する意義があると思うので。 ・大変有意義であったため。(具体的に教えていただいた。) ・毎回、お世話になっている。自分の為です。 ・健康を維持したい為。 ・自分のため、自分を守る。
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	18	2	満足	2	3	普通	2
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。

- ・分かりやすく話をしてくれたので分かりやすかった。
- ・今日からでもすぐできそう。
- ・自分なりに理解できたのですが、どれが良いのかは
- ・手足を使ってやってくれたので大変良くわかりました。
- ・わかりやすかった。
- ・説明が良くまた話をお願いします。
- ・くわしく教えていただきありがとうございました。
- ・大きな声ではっきりしゃべって説明してくれるので大変わかりやすい。
- ・わかりやすい指導をしてくださいました。
- ・具体的な講座内容で、わかりやすかった。
- ・健康の為に続けたいと思います。
- ・笑顔のステキな先生、プールでお会いしましょう。
- ・原因・対処法がよくわかった気がする。
- ・よくわかりました。
- ・説明が分かりやすい。

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	3	2	健康の維持や増進が図れた	9
3	参加者との交流、親睦が図れた	1	4	膝痛・腰痛予防について学べた	21
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 ・プールで歩いているのですが正しい歩き方を知りたいと思います。 ・少しでも腰痛、膝痛の予防ができるようやってみようと感じた。 ・今日はありがとうございました。 ・これからもトレーニングに励みたいと思います。				

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。

- ・柴先生の講座をまたやってください。
- ・プールでの講座をお願い致します。
- ・次の時は、腰、膝以外の講習も教えてください。首、肩、肘等もあると思います。
- ・大変、良い講座であったので、このような(健康管理に役立つ内容)講座を今後も続けてほしい。
- ・今回と同じで膝を中心に願いたい。

ご協力ありがとうございました。