

「こどもを囲んでみんな集まれ（体操）」 アンケート集計表

回答 13 人 （ 受講者 13 人中）

1. あなたについて教えてください。

- ア. 南山形地区内 5名
イ. 南山形地区外 （江俣・滑川・上山・白山・吉原・平清水・他2名）

2. 開催は何でお知りになりましたか。（複数回答）

- ア. コミセンだより 5人
イ. 南山形コミセンのホームページ
ウ. 知人友人から聞いた 5人
エ. その他 （三浦先生・サークルランド） 5人

3. 内容はどうでしたか。

- ア. 良かった 13人
イ. 少し難しかった
ウ. 難しかった

4. 内容の感想、ご要望等あれば何でもお書き下さい。

- ふだん運動する機会がないので、体が伸びてとても気持ちよかったです。ありがとうございました。
- 身体にやさしい体操、良かったです。若いお母さん、小さい子供さんと一緒に体を動かすのは、また違いますね。不思議！！身体に何かいつもと違うホルモンみたいのが出るのかな。この企画をしていただいた方に感謝です。ありがとうございました。
- 普段体を動かすことがなく、自己流になるのでポイントがつかめてよかったです。忘れずに毎日体を動かしてみたいと思います。
- 講座は月、火（第3）は省いていただくと、ありがたいです。小さい子供と一緒にいるとおもしろいし、かわいい。

- 日常のちょっとした時間にできる運動を教えてもらえてよかったです。なかなか自分で運動する時間がないので、今日教えてもらった運動を少しでもやってみたいと思います。どうもありがとうございました。
- 普段運動する時間がないので、子供も一緒にできる体操ができてよかったです。家でもやって体を動かしたいと思います。
- 身体を動かす機会がなかなかないので、良い企画だと思います。おばちゃん立場は、核家族が多い中なかなか以前のように主要ではなくなっていますが、今回のように若い人たち（お母さんたち）と一緒に集まれることは、今後必要になってくるのかと思います。
- 高齢ですけど、年にあった体操、無理ない動き、私にはとってもよかったです。昔はもっとやわらかく動けたのにといいこれからも少しずつ家でできるようなのでやってみたいと思いました。ありがとうございました。
- 大変楽しく意味のあるものでした。楽しかったです。
- 普段できない筋肉を使った運動、大変良かったと思います。出来れば月曜日をはずしてもらえれば、できるだけ参加したいです。
- なかなか身体を動かすことが少なくなっていたので、本当に来てよかったです。これからも計画して頂き是非参加したいと思います。よろしくお願いします。ありがとうございました。
- 他市からの参加させてもらったのですが、へんな人と思わず平等に付き合ってくれるのがありがたいです。回数をもう少し増やしてもらいたい。
- 少し動いただけで体がぼわーとあたたかくなりました。このように他世代との交流ができるのも、とてもありがたく家でお茶のみしているような雰囲気のものすごく好きです。身体を動かすことをもっと意識していきたいです。ありがとうございました。